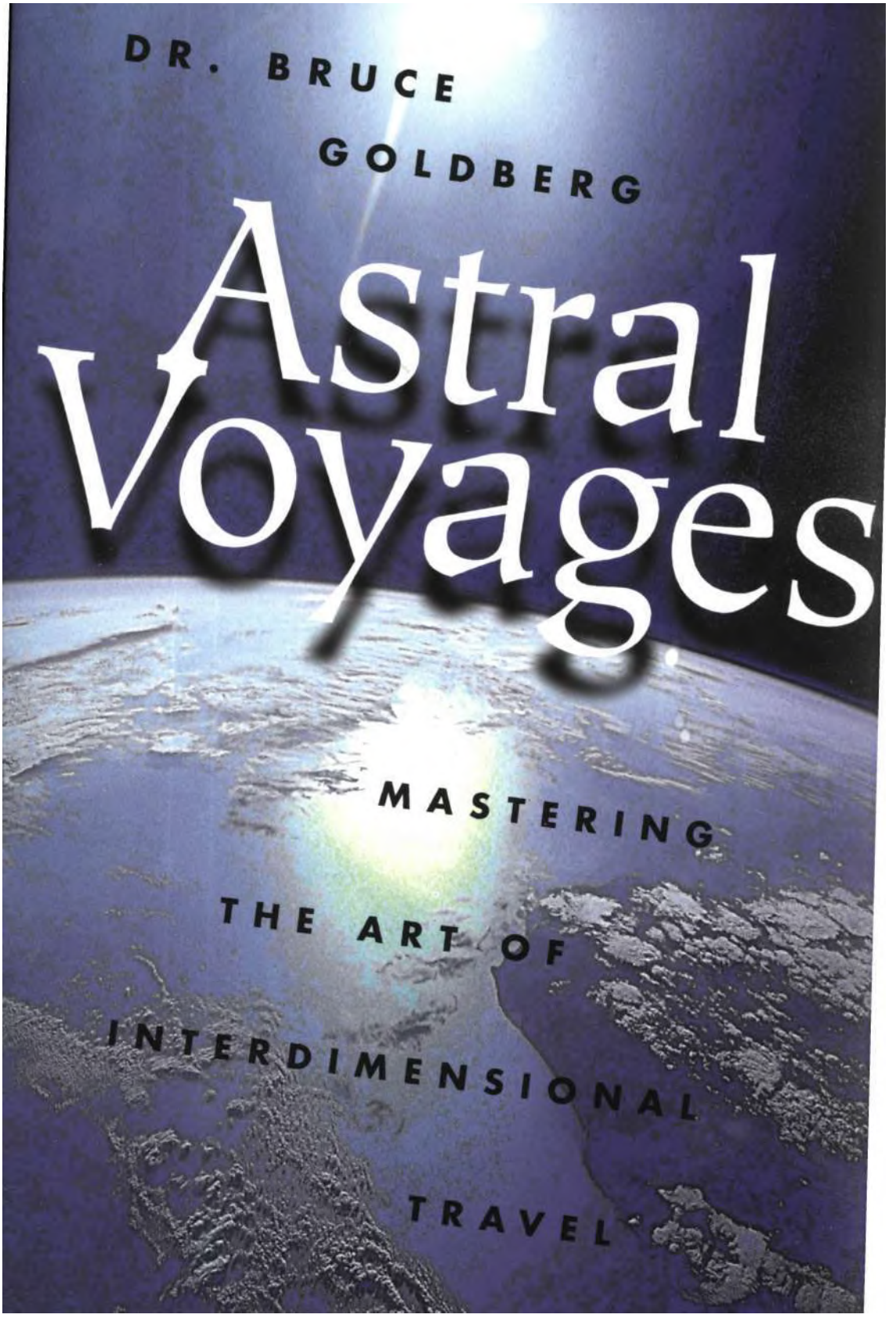
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com



Kanatlarını Aç ve Uç

Kendinizi dünya düzleminin sınırlamalarından ve uzay ve zaman yasalarından kurtarın. *astral yolculuklar,* piyasadaki en kapsamlı astral seyahat kitabı. 65'ten fazla egzersizle, fiziksel bedeninizi güvenle terk etmeyi ve üst astral planın ve nedensel, zihinsel veya eterik alemlerin keşiflerinden zarar görmeden geri dönmeyi öğreneceksiniz. Hatta ruh düzlemine giriş yapabilir ve karmik geleceğinizin evrimini gözlemleyebilirsiniz!

Dr. Goldberg'in hipnotik regresyon, ilerleme ve beden dışı deneyimlerle 25 yıllık deneyiminden geliştirilen 13 boyut paradigmasını ortaya çıkarın. Özel senaryolar sizi rehberli görüntüler, astral yolculuk, berrak rüya görme, Akaşik kayıtlara erişme ve eski Mısırlılar tarafından kullanılan 37 Derece Tekniği gibi gelişmiş yöntemler için eğitir. Diğer konular arasında astral varlıklar, astral seks, astral şifa ve astral yolculuk üzerine bilimsel çalışmalar yer alır. Ayrıca şunları da öğreneceksiniz:

- **Ruhunuz seyahat ederken fiziksel bedene ne olur?**
- **Beden dışı deneyim, ölüme yakın deneyim ve bilinçli beden dışı deneyim arasındaki fark**
- **Astral yolculuk sırasında hangi boyutta olduğunuzu nasıl belirleyebilirsiniz?**
- **Astral planda akraba ruhlarla nasıl tanışabilirsiniz?**
- **Üstatlarınız ve Rehberlerinizle birlikte olmanın ve ruh düzleminde karmik döngünüzü gözden geçirmenin nasıl bir şey olduğunu**
- **Astral seyahat ederken karmik amacınızı bulun**

Dr. Bruce Goldberg (Güney Kaliforniya), 11.000 bireysel hastayı gerilemiş bir klinik hipnozcudur. Uluslararası en çok satanı yazdı *Geçmiş Yaşamlar-Gelecek Hayatlar* ve diğer yedi kitap dahil *Ruh Şifası* ve *Barışçıl Geçiş.* Donahue, Oprah, Leeza ve Joan Rivers televizyon programlarında canlı geçmiş yaşam regresyonları yönetti.

Uyuyanın bedeni bir ölü gibidir, ama ruhu tüm gücüyle yaşamaya devam eder.

— Yunan filozof Posidonius, 2000 yılı aşkın bir süre önce

Şimdiye kadar üstleneceğiniz en olağandışı ve ruhsal olarak canlandırıcı yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Tüm geçmiş, şimdiki ve gelecekteki olayların aynı anda gerçekleştiği bir yere ışık hızında seyahat edeceksiniz. Ay boyunca kendi yürüyüşünüze başlayarak yabancı ülkeleri ziyaret edebilir veya Dünya'nın üzerinde sayısız mil seyahat edebilirsiniz. Astral yolculukların mutlak kurtuluşunu keşfettiğinizde, zamanda geriye veya ileriye bile gidebilirsiniz. Kendinizi dünya düzleminin sınırlamalarından ve uzay ve zaman yasalarından kurtarın ve sonunda reenkarnasyonun ve ilahi ölümsüzlüğümüzün sarsılmaz kanıtını keşfedin.

Farkında olsak da olmasak da hepimiz astral seyahat deneyimliyoruz. Her gece uyuduğumuzda, fiziksel veya duygusal travma sırasında ve yoğun bir şekilde odaklandığımız veya bir şeye kafamızın meşgul olduğu zamanlarda gerçekleşir. Beden dışı deneyimler, işleyişimiz için nefes almak kadar doğaldır. İçinde *astral yolculuklar,* Dr. Bruce Goldberg, fiziksel bedeninizi güvenli bir şekilde terk etmeniz ve yakın ve uzak diğer boyutları keşfetmeniz için sizi eğiten, zamana göre test edilmiş düzinelerce teknik sunuyor. Fiziksel, zihinsel, duygusal, psişik ve ruhsal karışıklıklardan kurtulma, sonunda astral seyahat yoluyla sizindir. Bir ömür boyu yolculuk için hazır olun!

yazar hakkında

Dr. Bruce Goldberg Biyoloji ve Kimya alanında lisans derecesine sahiptir, Diş Cerrahisi Doktorudur ve Danışmanlık Psikolojisi alanında yüksek lisans derecesine sahiptir. 1989'da diş hekimliğinden emekli oldu ve Los Angeles'taki hipnoterapi uygulamasına odaklandı. Dr. Goldberg, Amerikan Klinik Hipnoz Derneği tarafından hipnoz teknikleri ve klinik uygulamaları konusunda eğitim almıştır.

Dr. Goldberg, aşağıdaki gibi şovlarda röportaj yaptı: *Donahue, Oprah, Leeza, Joan Rivers, TheOther Side, Regis ve Kathie Lee, TomSny der, Jerry Springer, Jenny Jones,* ve*Monte Williams;* byCNN, CBSNews ve diğerleri.

Konferanslar, televizyon ve radyo programları ve röportajlar da dahil olmak üzere gazete makaleleri aracılığıyla *ZAMAN,* NS *Los Angeles zamanları,* ve *Washington Post,* Dr. Goldberg, 1974'ten bu yana 33.000'den fazla geçmiş yaşam regresyonu ve gelecekteki yaşam ilerlemesi gerçekleştirerek binlerce hastanın bu tekniklerle kendilerini güçlendirmesine yardımcı oldu. Kasetleri insanlara kendi kendine hipnoz yapmayı öğretiyor ve onları geçmiş ve gelecek yaşamlarına yönlendiriyor. Hipnoz, regresyon ve progresyon terapisi ve bilinçli ölüm üzerine konferanslar ve seminerler vermekte; aynı zamanda şirketlere, avukatlara ve yerel ve ağ medyasına danışmanlık yapmaktadır. Onun ilk baskısı *Grace Arayışı* CBS tarafından bir televizyon filmi haline getirildi. Üçüncü kitabı, ödüllü*Ruh İyileştirme,* alternatif tıp ve psişik güçlendirme üzerine bir klasik.

Dr. Goldberg, insanlara kendi kendine hipnoz öğretmek ve onları geçmiş ve gelecek yaşamlarına yönlendirmek için kasetler dağıtıyor. Kendi kendine hipnoz kasetleri, konuşma angajmanları veya özel seanslar hakkında bilgi için, Dr. Goldberg ile doğrudan aşağıdaki adrese yazarak temasa geçilebilir:

BruceGoldberg, DDS, MS
4300 Natoma Caddesi
Woodland Hills, CA 91364 Telefon:
(800) KARMA-4-U veya (800) 527-6248
Faks: (818) 704-9189
e-posta: karma4u@webtv. net Web
Sitesi: www. drbrucegoldberg. com

Lütfen mektubunuza kendi adresli, damgalı bir zarf ekleyin.

doktor. BRUCE GOLDBERG

astral seferler

ustalık NS SANAT

ile ilgili

ARA BOYUTLU YOLCULUK

Llewellyn Yayınları
Woodbury, Minnesota

Astral Yolculuklar: Boyutlararası Seyahat Sanatında Ustalaşmak ©1999 byDr. Bruce Goldberg'in fotoğrafı. Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makalelerde veya incelemelerde yer alan kısa alıntılar dışında, Llewellyn Publications'ın yazılı izni olmaksızın, İnternet kullanımı da dahil olmak üzere hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

İLK BASKI
Yedinci Basım, 2006

Kapak tasarımı Tom Grewe'den
Digital Stock'tan kapak fotoğrafı
30, 79 ve 165. sayfalardaki çizimler Carrie Westfall tarafından
Düzenleme ve iç tasarım Connie Hill tarafından

Library of Congress Yayında Kataloglama Verileri
Goldberg, Bruce, 1948-
Astral yolculuklar: boyutlararası seyahat sanatında ustalaşmak / Bruce Goldberg.
— lst ed.
P. santimetre. -
Bibliyografik referanslar ve dizin içerir.
ISBN 13: 978-1-56718-308-5
ISBN 10: 1-56718-308-5 (pbk)
1. Astral projeksiyon. I. Başlık.
BF1389. A7G64 1998
133. 9'5—dc21 98-42217
CIP

Llewellyn Worldwide, yazarlarımız ve halk arasındaki özel ticari işlemlere katılmaz, bunları onaylamaz veya bunlarla ilgili herhangi bir yetki veya sorumluluğa sahip değildir.

Yazara gönderilen tüm postalar yönlendirilir, ancak yayıncı, yazar tarafından özel olarak talimat verilmedikçe bir adres veya telefon numarası veremez.

Bu çalışmada yer alan herhangi bir İnternet referansı yayın tarihinde günceldir, ancak yayıncı belirli bir yerin bakımının devam edeceğini garanti edemez. Yazarların web sitelerine ve diğer kaynaklara bağlantılar için lütfen yayıncının web sitesine bakın.

165. sayfadaki bilgiler, izniyle yeniden basılmıştır. *Kendinden geçmiş vücut duruşları* Belinda Gore, telif hakkı 1995, Bear & Co., Santa Fe, NM.

Llewellyn Yayınları
Llewellyn Worldwide'ın bir bölümü, Ltd.
2143 Wooddale Drive, Dept. K308-5
Woodbury, Minnesota 55125-2989, ABD
www. llewellyn. com
Llewellyn, Llewellyn Worldwide, Ltd'nin tescilli ticari markasıdır.
Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Astral yolculuk bize

yeni farkındalık seviyelerine ulaşma ve

ruhlarımızı mükemmelleştirme fırsatı.

Diğer Kitaplar Dr. bruce goldberg

Geçmiş Yaşamlar-Gelecek Hayatlar

Grace Arayışı: Cinayetin Gerçek Hikayesi
ve Reenkarnasyon

Ruh Şifası

Barışçıl Geçiş: Bilinçli Ölme Sanatı
& Ruhun Kurtuluşu

Daha Genç Görün, Daha Uzun Yaşayın: 25 ila 50 Yıl Ekleyin
Hayatınız, Doğal Olarak

NewAgeHipnoz

Işık Tarafından Korunan: Geleceğimizden Gelen Psişik Kendini Savunma

Zaman Yolcularının Komple Kitabı: Uzaylı Kaçırmalarının Açıklaması

)

İçindekiler

	Teşekkür	*viii*
	Tanıtım	*ix*
1	astral projeksiyon	1
2	İlk Beden Dışı Deneyimler	11
3	Diğer Bedenlerimiz	25
4	Astral Varlıklar	45
5	Diğer Boyutlar	61
6	Astral Yolculuğunuza Hazırlık	73
7	Temel Astral Yolculuk Teknikleri	95
8	Ölüme Yakın Deneyimler	119
9	Bilinçli Beden Dışı Deneyimler	129
10	Lucid Dreaming	143
11	Gelişmiş Astral Yolculuk Teknikleri	157
12	Astral Seks	169
13	astral şifa	179
14	Astral Yolculuk Üzerine Bilimsel Çalışmalar	195
15	Hepsini Bir Araya Getiriyor	205
	Çözüm	227
	Sözlük	*233*
	bibliyografya	*241*
	dizin	*248*

Teşekkür

Öncelikle, Llewellyn Yayınları'nın satın alma ve geliştirme müdürü Nancy J. Mostad'a minnettarlığımı ifade etmek isterim. İkinci olarak, Llewellyn Publications'ın başkanı Carl Llewellyn Weschcke'ye astral seyahat sanatı ve bilimine olan sürekli desteği ve kişisel ilgisi için çok boyutlu teşekkürlerimi sunarım. Yardımınızla Carl, umarım bu kitap diğer boyutlara erişmek isteyen herkes için bir köprü kurar.

Editörüm Connie Hill, profesyonelliği ve hipnotik olmayan önerileri için ölmeden ve bilinçli olarak ölmekte olan takdirimi hak ediyor. Son olarak, gizemlerini çözmenin bir yolu olarak astral seyahati davet eden tüm boyutları ve karmaşıklığıyla evrene her zaman hayran kalmış ve hayranlık duymuşumdur.

Okuyucuya Notlar

Bu kitap, yazarın 1974'ten beri 11.000'den fazla hastayla bireysel olarak çalışarak biriktirdiği mesleki deneyimlerin sonucudur. Burada yer alan materyal, kendi fiziksel, psikolojik ve ruhsal esenliğinizle ilgili olarak durumunuz hakkında her zaman danışmanız gereken kendi doktorunuzun, psikoterapistinizin veya diğer sağlık bakım uzmanınızın tavsiyelerini değiştirmeyi değil, tamamlamayı amaçlamaktadır. .

Bu kitapta birkaç kendi kendine hipnoz senaryosu yer almaktadır. Teknikleri uygularken kitabı tutmak zorunda kalmamak için bunları teybe kaydetmeyi uygun bulabilirsiniz.

Tanıtım

Tastral yolculukların veya astral projeksiyonun mutlak güzelliği, kendimizi dünya düzleminin sınırlamalarından ve uzay ve zaman yasalarından kurtarmamızdır. Astral yolculuklar (astral düzleme ve ötesine), reenkarnasyon ve ölümsüzlük kavramına muazzam bir güven verir.

Medeniyet tarihi boyunca, birçok önde gelen erkek ve kadın, hem reenkar ulus kavramını hem de boyutlar arası seyahat kavramını kabul ettiklerini dile getirdiler.

Bir mekanizma olarak astral yolculuklar olmadan, dizgin karanfil veya karma olamazdı. Bu kitapta, astral mutluluğun bu formunu kendiniz deneyimleyebilmeniz için kullanımı kolay birçok teknikle birlikte bu kavramların belgelerini bulacaksınız.

Astral yolculuklar dört türden biri olarak gerçekleşebilir: ruhun veya bilinçaltının fiziksel bedeni terk edip bir süre seyahat ettiği ve sonunda geri döndüğü beden dışı deneyimler; fiziksel bedenin kısa bir süre için fiili ölümü ve ardından hayata dönmesi ile karakterize edilen ölüme yakın bir deneyim; bilinçli bir çıkış

yükselişe hazırlanırken ruhun Yüksek Benliği ile birleşmesini temsil eden beden deneyimi; ve son olarak, ruhun mevcut ölü fiziksel bedenini kalıcı olarak terk ettiği ve gelecekteki bir yaşamda yeni bir bedeni işgal ettiği reenkarnasyon.

Bu zamana göre test edilmiş ve basit teknikleri başarılı bir şekilde uygulayıp uygulayamayacağınızdan şüpheniz varsa, başarı için tek ön koşulun bir deneyim ve uygulama için motivasyon olduğunu unutmayın.

Astral bedeni fiziksel bedene bağlayan iyi bilinen "gümüş kordon"u tartışacağız. Vaiz 12:67'de şunları buluyoruz: "Gümüş ip kopmadan veya altın tas kırılmadan... ve toz geldiği yere geri dönmeden ve ruh onu veren Tanrı'ya dönmeden önce O'nu hatırlayın. "[1] Bu titreşen gümüş kordon sağlam kaldığı sürece astral yolcu güvendedir. Ölüm üzerine bu kordon kopar ve astral beden fiziksel muadili ile temasını kalıcı olarak kaybeder.

Bazıları bu beden dışı durumu "bedenden ayrılmış bilinç" olarak tanımladı. Astral seyahat edenler tarafından sergilenen çeşitli bilinç durumlarının değişik derecelerini tartışacağız ve vaka öyküleri, kişinin bedenini terk etmesinin nasıl bir şey olduğunu ve uzak yerlere seyahat edin.

Fiziksel bedenin ötesindeki bu geziler tamamen güvenlidir. Los Angeles hipnoterapi pratiğimde kullandığım ve kitaplarımda ve kasetlerimde tasvir ettiğim tüm tekniklerde olduğu gibi, bu etkileri kendim de başarılı ve güvenli bir şekilde yaşadım. Ayrıca, bir astral yolcu olmanın hiçbir tehlikesi olmadığını mutlak bir güvenle ve kesinlikle söyleyebilirim. Katıldığım boyutlararası seyahatlerin sayısını göz önünde bulundurursak, eğer bu herhangi bir şekilde tehlikeli olsaydı, bu iletişimi almak için ruhumu kanalize etmeniz gerekirdi.

Astral seyahat edenlerin büyük mesafelere ek olarak zamanda nasıl ileri geri yolculuk yaptıklarını okuyacaksınız. Talimatlarım, bunu kendiniz yapmanızda size rehberlik edecek ve kendi ruhsal gelişiminizi kolaylaştıracaktır. Ayrıca paralel evrenleri nasıl araştıracağınız ve ruh rehberleriyle nasıl iletişim kuracağınız da gösterilecektir.

Başarılı ve bilgilendirici astral yolculukları kolaylaştıran ideal koşulları ve bunları kendi başınıza nasıl simüle edebileceğinizi sunacağız.

1 Kutsal Kitap, Revize Edilmiş Standart Versiyon

Araştırılması gereken diğer sorular şunlardır:

- Neden bazı insanlar konuşurken, yürürken vs. fiziksel bedenlerinden ayrılırlar?
- Neden başkaları bedenlerini diğer ruhlarla birlikte terk eder ve birlikte zamanda ileri veya geri seyahat eder?
- Astral planda akraba ruhlarla nasıl tanışırsınız?
- Seyahat ederken ne tür varlıklardan uzak durursunuz?
- Bu astral ve diğer yolculuklar sırasında ruhsal olarak nasıl tamamen korunabilirsiniz?
- Ruh seyahat ederken fiziksel bedene ne olur?
- Neden bazı insanlar hala fiziksel bedendeyken astral veya eterik bedenlerini görürler?
- Üstatlarınız ve Rehberlerinizle birlikte olmak ve ruh planında karmik döngünüzü gözden geçirmek nasıl bir şey?
- Karmik amacınızı nasıl öğrenebilirsiniz?
- Bilincinizi nasıl genişletebilirsiniz?
- Beden dışı deneyim, ölüme yakın deneyim ve bilinçli beden dışı deneyim arasındaki fark nedir?
- Berrak rüya nedir ve bu durumu nasıl deneyimleyebilirsiniz?
- Dışarıda başka hangi boyutlar var ve bunları nasıl deneyimleyebiliriz?

Astral yolculukla ilgili klasik kitapta, *Astral Projeksiyon Olguları,* Hereward Carrington ve Sylvan Muldoon, ölüm mekanizması hakkında bir Tahiti misyonerinden alıntı yapıyor:

> *Ölümde ruhun kafadan çekildiğine, oradan doğduğuna, yavaş yavaş ve kademeli olarak ondan kaynaklandığı tanrıyla birleştiğine inanılıyordu... Tahitililer, insan biçimini alan bir maddenin yayıldığı sonucuna vardılar Cesedin başından, çünkü mübarek basiret armağanına sahip ayrıcalıklı birkaç kişi arasında, bazıları, bir insan vücudunun nefes almayı bırakmasından kısa bir süre sonra, kafadan bir buharın yükseldiğini, biraz üzerinde gezindiğini, ancak bir buharla bağlandığını doğrular. kordon.*

> *Maddenin kütlesinin yavaş yavaş arttığı ve hareketsiz cisim şeklini aldığı söylenir. Bu oldukça soğuduğunda, bağlantı kablosu kaybolur ve çözülen ruh formu görünmez taşıyıcılar tarafından taşınıyormuş gibi yüzer.*[2]

Bu kitap hayatınızı çok iyi değiştirebilir. Siz de fiziksel bedeninizi terk etmeyi ve diğer boyutlara seyahat etmeyi öğrenebilmeniz için bu basit egzersizleri okuyun ve uygulayın. Bu enkarnasyonda alacağınız en dinamik yolculuk çağına hazır olun. Bu kitap, yalnızca bir okurun ölümle ilgili korkularını gideriyorsa veya sevdiğini kaybetmiş birine teselli veriyorsa, bu eseri hazırlamak için harcanan enerji ve zaman fazlasıyla harcanmış olacaktır.

2 S. Muldoon ve H. Carrington, alıntı yaparak *Metafizik Dergisi (*Ekim 1896), içinde *Phe Astral Projeksiyonun isimleri (*Londra: Rider and Co., 1951), s. 23.

astral projeksiyon

ben

su senaryoyu hayal edin: fiziksel bedeniniz felç olur ve hipnotik bir transa girersiniz; birkaç dakikalığına bayılırsın; ikinci bir beden, fiziksel bedeninizin üzerinde yatay bir yönde yükselir ve sonunda kendini dikleştirir; şimdi geriye bakıyorsunuz ve fiziksel bedeninizi bir sandalyede veya yatakta izliyorsunuz; titreşen gümüş bir kordon bu iki gövdeyi birbirine bağlar; ve nihayet yukarıdaki adımları tersine çevirerek fiziksel bedeninize dönersiniz. Buna astral projeksiyon denir ve bu astral bedenin yaptığı geziler astral yolculuklardır.

Önceki açıklama en yaygın olarak rapor edilir, ancak başka olasılıklar da vardır. Örneğin, astral beden basitçe fiziksel bedenden spiral benzeri bir şekilde dönebilir ve aynı şekilde geri dönebilir. Yolcu, ağırlıksızlık hissi ve uçma veya düşme hissi ile birlikte titreşen veya sallanan bir hareket yaşayabilir. Aniden, astral beden hızla yükselir, fiziksel beden şimdi kendini kataleptik ve felçli hisseder.

Bu ikinci beden sadece ağırlıksız görünmekle kalmaz, aynı zamanda karanlık bir odayı aydınlatabilecek bir parıltı yayabilir. Astral beden tavana doğru yüzer, odanın içinde süzülür veya sadece yürüyüşe çıkmış gibi görünür.

sokağın aşağısında. Büyük mesafeleri kapsayan yolculuklar da bu ikinci beden tarafından deneyimlenebilir. Bu yolculuklardan birinde yabancı ülkelere seyahat edebilir veya Dünya'nın yüzlerce mil yukarısına çıkabilirsiniz.

Bu kitapta inceleyeceğimiz gibi, bir astral yolculuk sizi sis benzeri bir sis içinde hareket eden gölgeli figürlerle karakterize eterik veya gerçek dışı bir ortama götürebilir. Bu ortam, canlı renkler ve parlak beyaz veya altın rengi bir ışıkla bir cennet görünümü alabilir. Hatta zamanda geriye veya ileriye yolculuk bile yapabilirsiniz.

Tarih boyunca bu fenomeni tanımlamak için birçok terim kullanılmıştır - bunlar arasında: astral projeksiyon, beden dışı deneyimler (OBE), uzaktan izleme, ruh yolculuğu, astral seyahat, ölüme yakın deneyim (NDE) ve seyahat eden durugörü.

Bahsettiğim ikinci bedene çeşitli terimlerle atıfta bulunulmuştur: bir çift, sübtil beden, arzu bedeni, ruh bedeni, astral beden veya ışık beden.

Bu terimleri 3. bölümde daha ayrıntılı olarak tartışacağız. Şimdilik, güvenli bir şekilde ayrılabilecek ve fiziksel bedenimize geri dönebilecek ikinci bir bedene sahip olduğumuzu varsayalım. Fiziksel bedenimizin dışındayken, bu ikinci bedenin başka yerlere, hatta başka boyutlara seyahat etmesi ve şimdiye kadar üstleneceğimiz en sıra dışı ve ruhsal olarak canlandırıcı yolculuğu deneyimlemesi oldukça mümkündür.

Birçok astral gezgin bu fenomeni bir "esrime hali" olarak tanımlamıştır. Ecstasy, kelimenin tam anlamıyla "kişinin dışında durmak" anlamına gelir. Başkaları, "sevinçle yanında" gibi terimler kullanmıştır. Binlerce kişiyle birlikte çalışarak onları bedenlerinden ayrılmaları için eğitmek , Hastalarımın çoğunun deneyimlerini büyüleyici, keyifli ve hatta neşeli bir yolculuk olarak anlattığına tanıklık edebilirim. Büyük çoğunluğu bunu tekrar tekrar yapmak istiyor.

Güvenlik konusunda endişe duyanlarınız, beden dışı bir deneyimden korkmanıza gerek yok. Sadece 11.000 hastamdan hiçbiri bu deneyimden zarar görmedi, bu alandaki metafizik ve bilimsel literatür tarafından herhangi bir yaralanma raporu hiç olmadı. Anlattıkları şey, her türden apetik büyüme ile sonuçlanabilecek ruhsal olarak canlandırıcı bir deneyimdir.

Tipik bir astral yolculuğun özellikleri şunları içerir:

- Fiziksel beden hareketsiz ve katı hale gelir (bu etki, kasetlerimde beyaz ışık koruması ve diğer tekniklerle nötralize edilebilir). Yolcu uzuvlarını hareket ettiremez. Bu yanıt, iki beden ayrıldığında sona erer.
- Titreşen gümüş bir kordon, astral bedeni fiziksel bedene bağlar. Bu kordon, iki cisim arasındaki mesafe arttıkça incelir.
- Astral beden ağırlıksızdır, ancak özellikle seslere ve parlak ve canlı renklere karşı çok keskin algılama yeteneklerine sahiptir.
- Şimdi boş bir kabuk olarak görünen fiziksel bedendir. Bilincin odak noktası astral bedendir.
- Beden dışında olma bilinci, genellikle nesneleri fiziksel düzlemde hareket ettirememekten kaynaklanır.
- O sırada fiziksel bedenimizin bulunduğu bilinen yerden algılanması mümkün olmayan çevrenin bir kısmını görürüz.
- O anda rüya görmediğimizi veya bir fantezi yaşamadığımızı biliyoruz. Bunun olamayacağı sonucuna varabilsek de, tüm kritik işlevlerimize sahibiz ve daha sonra astral yolculuğun bir rüya olmadığını mutlak bir kesinlikle söyleyebiliriz.
- Gezginler genellikle karanlık bir tünelden geçme ve beyaz bir ışığa girme hissini tanımlar.
- Bu yeni boyutta algı duyuları daha keskindir.
- Astral seyahatte göreceli olarak acemi olan kişiler için ruh genellikle fiziksel bedeni solar pleksus veya mide bölgesinde terk eder. Bedeni terk etme konusunda daha becerikli hale geldiğinizde, diğer çıkış noktaları şunlardır: kaşlar arasındaki üçüncü göz bölgesi, başın arkası, kalp çakrası ve başın tepesinde bulunan 7. çakra (bazı araştırmalar bunu rapor ediyor). en yaygın çıkış noktası olarak).
- Fiziksel bedenin ötesindeyken, Dünya düzleminde bildiğimiz gibi fiziksel yasalar yoktur. Tüm zamanlar eşzamanlıdır, böylece fiziksel düzlemde herhangi bir geçmiş, şimdiki veya gelecekteki aktiviteyi görüntüleyebilirsiniz.

- Ruh rehberlerinin, diğer ayrılan ruhların ve diğer astral yolcuların varlığı rapor edilir.
- Mesafeler ışık hızında alınır. Astral bedenin tek yapması gereken (uygun şekilde eğitildiğinde) bir yer düşünmek ve oraya bir anda varmaktır.
- Bazı astral yolcular fiziksel bedenleriyle aynı yerde kalırken, diğerleri binlerce kilometre uzağa seyahat eder.
- OBE'nin süresi çok uzun olduğunda başın arkasında "çekilme" hissi hissedilir. Bu, fiziksel bedene dönüşten önce gelir.
- Ortak bir korku, gözetimsiz fiziksel bedenin öleceğidir - astral bedenin fiziksel karşılığıyla yeniden birleşmesinin en yaygın tetikleyicisi. Yüksek bir gürültü de bu metafiziksel sürenin sonunu getirebilir. Bu son adım bir anda gerçekleşir.

Astral Yolculuk ve Durugörü

Şüpheciler tarafından kullanılan bir argüman kadar yaygın bir yanılgı da, astral seyahat raporlarının durugörü örneklerinden başka bir şey olmadığıdır. Durugörü, şu anda meydana gelen olayları beş duyudan herhangi birini kullanmadan, ancak altıncı bir his olan ESP ile algılama yeteneği olarak tanımlanır.

Bu, yirminci yüzyılın başlarındaki psişik Vincent Turvey'in deneyimleriyle kanıtlanmıştır. Turvey, durugörünün, yoluna çıkan çeşitli fiziksel nesneleri (dağlar, ormanlar, binalar vb.) Astral bedeninde olduğunun oldukça farkındaydı ve fiziksel bedenini dışarı yansıttığında görebiliyordu. Turvey ayrıca belirli bir varış noktasına giderken uzayda projeksiyon yapma konusunda canlı bir duyguya sahipti.[1]

Basiret, projektörün zihni, bireyin beş duyusunun ötesindeki bir mesafeden güncel bilgileri aldığında meydana gelir. Bir "kontrol" ile temas eden bir "orta" veya "kanal" bu fenomenin bir örneğidir.

1 L. Chevreuil, *Ruh Dünyasının Kanıtları* (New York: EP Dutton & Co., 1920).

Astral Yolculuklar Ne Zaman Oluşur

Kendileri birçok OBE deneyimi olan bu alandaki klasik yazarlardan bazıları, fiziksel olarak hasta olduklarında ruh yolculuğunun gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bu yazarlar Oliver Fox, Eileen Garrett, Vincent Turvey ve Sylvan Muldoon'dur.

Unutulmamalıdır ki bu kişiler hayatları boyunca hastalıklı idiler. Robert Crockall[2] Astral yolculuk yaşlarının yüzde seksenden fazlasının vücut sağlıklı olduğunda gerçekleştiğini belirtir. Deneyimlerinin çoğu, uykuya dalmadan hemen önceki hipnogojik (hipnotik öncesi) durumla çakıştı. Klinik araştırmam Crockall'ın bakış açısıyla örtüşüyor.

Fiziksel yorgunluk, hastalık veya aşırı stres olsun, fiziksel ve astral beden arasında daha gevşek bir bağlantı yaratılarak bu bedenlerin ayrılmasını sağlar. Bu astral gezinin olumlu bir yan etkisi, astral bedenin ek enerji toplaması ve geri döndüğünde fiziksel bedeni yeniden şarj etmesidir.

Astral Yolculuk ve Karma

Hindular astral bedenlere "hafif bedenler" derler. Ruhun astral planda yapabileceği yalnızca belirli bir miktar öğrenme vardır. İleri düzey eğitim elde etmek için diğer planlara (nedensel, zihinsel, eterik ve ruh planı) seyahat etmelidir (bkz. Bölüm 5). Her boyut veya düzlem, ruhunuza talimat veren ruh rehberlerine sahiptir. Doğal olarak, Yüksek Benliğiniz bu süreçte sizinle birlikte gönderilir.

İkili bilinç, astral bedenin veya diğer boyutsal bedenin ve aynı zamanda fiziksel bedenin farkında olmak için uygulanan terimdir. Bu ilk başta kafa karıştırıcı görünebilir, ancak bu bilinç bölünmesi hiçbir şekilde zararlı değildir. Hiçbir astral yolculuk tekniği sizi tehlikeye atmaz. Tek sorun, en az rahatsızlık (sertlik veya felç) ile ne kadar fayda elde edebileceğiniz ve bunun ne kadar hızlı gerçekleşeceğidir.

Beden dışı deneyimler konusunda kesinlikle korkacak bir şey yoktur. Her zaman Yüksek Benliğiniz tarafından hem korunacak hem de desteklenecek siniz (özellikle bu kitaptaki senaryoları takip ederseniz veya benim kasetlerimi kullanırsanız). Sonuçta

2 Robert Crookall, *Astral Projeksiyon Çalışması ve Uygulaması* (Londra: Aquarian Press, 1961).

astral bedeniniz, belki de sadece hafif bir sarsıntıyla fiziksel bedeninize geri dönecektir.

Diğer boyutlara yapılan bu gece gezilerinin amacı, karmamızı ve reenkarne olma ihtiyacını ortadan kaldırabilmemiz için ruhun ruhsal gelişimini teşvik etmektir. Dört tür karma vardır. Kader karması, önceki yaşamlarımızda mevcut koşullarımızla sonuçlanan eylemlerden oluşan ilk türdür.

İkinci karma türü, ilkel karmadır. Orijinal yaratıcı güç (Tanrı) bir şekilde ruhumuzu on üçüncü seviyeden çıkardı ve alt beş plana yerleştirdi, böylece bu mükemmel enerji kaynağına yeniden katılmak için kendi inisiyatifimiz ve çabalarımızla kendimizi arındırmamız gerekiyor. Bunun nedeni spekülatiftir. Bir tür orijinal günah mıydı? Bu, mükemmel enerji varlıklarının bir şekilde doğal yasaları ihlal etmesinin ve ceza olarak fiziksel bedene hapsolmasının sonucu olabilir mi? Tahminin benimki kadar iyi.

Yedek karma üçüncü türdür. Bu kategori bizi Karma Lordlarının insafına bırakır ve onların takdirine bağlı olarak bize belirli bir miktarda karma atandığını belirtir. Bu kararla ilgili herhangi bir bilgimiz yok. Özgür irademizin katılımı olmadığı için bu kavramı her zaman reddettim.

Son olarak, günlük karma vardır. Bu, günlük eylemlerimizden ve niyetlerimizden maruz kaldığımız veya ortadan kaldırdığımız karmayı içerir.

Tarihte Bir Astral Yolculuk

Charles Lindbergh'in 1927 transatlantik uçuşu, havacılık tarihine geçti, ancak ek bir deneyim için onun için unutulmazdı. Atlantik'i geçen uçuşunun yirmi ikinci saatinde, aşırı yorgunlukla mücadele eden Lindbergh, fiziksel bedenini terk etti. kitabında *Değerlerin Otobiyografisi* belirtti:

> *Zamandan ve maddeden bağımsız olarak var oldum. Bir ruhun gideceğini düşünürken bedenimden ayrıldığımı hissettim.- kokpite yayılan, gövde boyunca uzanan, sanki orada hiçbir çerçeve veya kumaş duvar yokmuş gibi, yukarıya, dışa doğru açılı, çok uzaklardaki bir farkındalıkta yeniden şekillenene kadar*

bıraktığım insan formundan. . . .7 bir nefesle kesilebilecek kadar ince, uzun bir iplikle vücuduma bağlı mı kaldı?

Antik Yunan

Platon, X. Kitabında ölüme yakın deneyimler ve bilinçli ölüm hakkında yazdı. *Cumhuriyet.* Plato ayrıca astral seyahati kendi kitabında da tanımlamıştır. *faedo,* Sokrates'in son saatlerinin ayrıntılarını anlattığında. Sokrates devletler,

> *Ve arınma, daha önce de söylediğim gibi, Ruhun bedenden ayrılmasından başka nedir ki; Ruhun bedenin tüm yollarından kendini toplama ve kendi içinde toplama alışkanlığı; tek başına kendi yerinde, başka bir yerde olduğu gibi, başka bir hayatta olduğu gibi, bunda da elinden geldiğince; Ruhun bedenin zincirlerinden kurtulması mı?*[4]

Pisagor, beşinci yüzyılın Yunan ustası ve matematikçisi Bc, her an ruh yolculuğunu kullanabilmiştir. Büyük İskender, Gaugamela, Hydaspes ve Issus savaşlarında galip gelirken ruh yolculuğunu kullandı. Ancak, bu büyük generallerin hiçbiri sonunda başarılı olamadı. Napolyon sürgüne gönderildi ve İskender genç yaşta öldü.

Roma Senatörü Curma

MS beşinci yüzyılda, Kuzey Afrika, Numidia'daki Hippo Piskoposu Augustine, Roma Curma'nın astral yolculuğunu anlattı. Curma ciddi şekilde hasta olduğunda, astral düzlemdeki ruhların ona (Curma'nın) evinin yakınında bir kuyumcunun öldüğünü bildirdiği bir ölüme yakın deneyim yaşadı.

Senatör Curma, astral düzlemin hem "ölü" insanların hem de fiziksel planda hala işlev görenlerin ruhlarını içerdiğini bildirdi; bu, astral dünyada yaygın bir görüştür. Bu durumdan uyanan Curma, memleketine bir haberci emretti. Bu haberci, yerel kuyumcunun yakın zamanda öldüğünü teyit ederek geri döndü.

3 Charles Lindbergh, *Değerlerin Otobiyografisi (*NewYork: Harcourt Brace Jovanovich, 1978). 4 Platon,*faedo,* R. Hackforth tarafından çevrilmiştir (Londra: Cambridge University Press, 1955).

Zerdüşt

Zerdüşt veya Zerdüşt, kendi adını taşıyan eski Pers dininin kurucusuydu. Ruh yolculuğunda ustalaştı ve üçüncü düzlemi ziyaret etti. Daha sonra Zerdüşt'e eski panteizm dinini reforme etme ve onu monoteizme dönüştürme görevi verildi. Fars putperestliğinin çöküşünü kolaylaştıran Ustaları ve Rehberleri ile birçok iletişimi vardı.

Muhammed

Muhammed, "beyaz bir at" üzerinde Zerdüşt'e benzer yolculuklar yaptı. Bu peygamber, şahit olduğu yedi göğü Kuran'da anlatmıştır.

Diğer Örnekler

Maria Corelli, yazarı *Ardath,* 19. yüzyılda tanınmış bir okült roman yazarıydı. Kitaplarının çoğu astral seyahatine dayanıyordu.

Paramahansa Yogananda, onun *Bir Yoganın Otobiyografisi,*[5] ruh yolculuğu yoluyla, daha sonra ölen eski gurusu Sri Yukesteswar ile nasıl tanışabildiğini anlatıyor.

Astral Seyahatin Faydaları

Hepimiz, fiziksel bedenimizin ötesinde diğer boyutlara seyahat etme konusunda doğal bir yeteneğe sahibiz. Bu beceriyi geliştirmek bize bilgelik, özgürlük ve ruhsal gelişim getirebilir ve ölüm korkusunu yenmemize yardımcı olabilir. Tüm fiziksel, zihinsel, duygusal, psişik ve ruhsal karışıklıklardan kurtulmak, genellikle birinin ruh yolculuğuna çekilmesinin başlıca nedenidir.

Ruh yolculuğunda karşılaşılan bir diğer avantaj, bilgelik ve sevgiye ulaşmaktır. Fiziksel bedeni aşarak, bu ruhsal bilgi ve davranışa maruz kalırız ve onları özümser ve onları fiziksel düzleme geri getiririz. Bu, astral seyahat için başlangıçtaki motivasyonlarımızı daha az dikkate alarak, ruhsal gelişimimizin bir parçası haline gelir.

Maddi Dünya planındaki birincil yanılsamalarımızdan biri, dış faktörlerin yaşamlarımızı kontrol ettiğidir. her zaman kendi bilincimizdir

5 Paramahansa Yogananda, *Bir Yoganın Otobiyografisi* (Los Angeles: Kendini Gerçekleştirme Yayını, 1974).

gerçekliğimizi yaratır. Yeni fizik bunu açıkça ortaya koyuyor. Bu kavramın kapsamlı bir tartışması kitabımda sunulmaktadır.*Ruh Şifası (* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1996).

Bilincimiz evrenimizi yarattığından, diğer boyutlara seyahat etmek için bilinçte bir değişiklik gereklidir. Bu yüzden astral yolculuğun temel tekniklerinden önce ön veya hazırlık egzersizleri sunuyorum.

Bilinç durumlarımızdaki farklılık, bir nesneye bakarak açıklanabilir. Onu analiz edebilir, diğer nesnelerle karşılaştırabilir ve hatta tanımlayabilirsiniz. Bunlar zihinsel veya bilişsel yaklaşımlardır. Bir nesneyi veya fikri ancak ona dönüşerek ruhsal olarak bilebilirsiniz.

Bu sadece konsantrasyonunuzu odaklamaktan çok daha fazlasıdır. Farkındalığınızı yalnızca tek bir fikre (ruh yolculuğu) daralttığınızda, dikkatinizi bu astral yolculuğun hissine de odaklarsınız, böylece diğer tüm düşünceler ve dikkat dağıtıcı şeyler bilincinizden bloke olur. Bu şimdi arzu ettiğiniz beden dışı deneyimi ve fiziksel bedene güvenli bir dönüşü getirecektir.

Aslında ruh yolculuğu ile mevcut sorunları düzeltebilirsiniz. Örneğin, düşünce zihinsel planın bir bileşeniyken, hayal gücü astral planın karakteristiğidir. Uygun uçağa seyahat ederek, mevcut durumunuzdaki koşulları daha hoş bir sonuca dönüştürmek için ilgili mekanizmasını kullanabilirsiniz. Fiziksel bedeni bir kez terk ettiğinizde, bildiğimiz şekliyle zaman yoktur. Geçmiş, şimdi ve gelecek, hataları düzeltmek için ideal bir fırsat sağlayan bir araya gelir.

Lütfen bunu evreni bir tür "aldatma" olarak görmeyin. Karmik yasalar tamamen adildir ve bu bilgi evrenin planına aykırı olsaydı ulaşılamaz ("yasak bilgi") olurdu.

Astral Seyahati Özetlemek

Fiziksel bedeni terk etmek, sağlıklı veya hasta olduğumuzda ortaya çıkabilir. Her gece uyuduğumuzda (özellikle rüyamız veya REM döngümüz sırasında), fiziksel veya duygusal travma sırasında ve yoğun bir şekilde odaklandığımız veya bir şeyle meşgul olduğumuz zamanlarda gerçekleşir.

Gezginler, bir tünel ve beyaz ışık gördüğünü, başka bir boyutta ruh rehberlerinin ve diğer ruhların varlığını, daha keskin bir algıya sahip olduğunu, astral bedeni fiziksel bedene bağlayan titreşen gümüş bir kordon gördüğünü, hem yaşayan hem de ölü insanları ziyaret ettiğini ve bilgi geri getirdiğini bildiriyor. beş duyularıyla elde edemezlerdi.

Batılılar, uyanık dünyamızın gerçek olduğunu ve rüya dünyasının gerçek olmadığını varsayıyorlar. Bu katı ayrım pek çok ilkel kültür tarafından paylaşılmaz; orada hayal dünyası, günlük yaşam, geçmiş ve şimdi tek bir gerçeklikte birleştirilir. Antropolog Edward Tylor şunları söyledi:

> *Grönlandlılardan bazıları. .. ruhun gece bedenden ayrıldığını ve ava, dansa ve ziyarete gittiğini düşünün. . . . Kuzey Amerika Kızılderilileri arasında, rüya sahibinin ruhunun bedeninden ayrıldığını ve kendisine çekici gelen şeylerin arayışı içinde dolaştığını işitiriz... Yeni Zelandalılar rüya gören ruhun bedeni terk edip geri dönmesini, hatta bu bölgeye seyahat etmeyi düşünmüşlerdir. arkadaşlarıyla sohbet etmek için ölüler. . .. Vahşi halden itibaren, ruhun uykuda ayrılması fikri, Vedanta sisteminde ve Kabala'da olduğu gibi daha yüksek ulusların spekülatif felsefesine kadar sürülebilir.*[6]

Asırlık uzay-zaman sürekliliğini ve dünyaya paralel evren yaklaşımını körü körüne reddetmek için sözde rasyonalistler ve bilim adamları olarak kim oluyoruz? Bu yaklaşımı saçma bulmuyorum.

6 E. Tylor, *İlkel Kültür (*Londra: J. Murray, 1871).

İlk Vücut Dışı deneyimler

İlk astral yolculuklara ilişkin en yaygın rapor, bir gevşeme egzersizi yaparken uykuya dalmak ve spontane bir beden dışı deneyim (OBE) yaşamaktır. Batan ve yüzen bir his, bu OBE'nin ilk aşamalarını temsil eder.

Kulaklarınızı dolduran kükreyen veya fışkıran bir ses; felçli bir vücut; şimdi kapalı göz kapaklarınızın altında parlak flaşlar gibi ışığın titremesi; fiziksel bedeninizi onun üzerinde gezinen birinin perspektifinden görmek; fiziksel bedenin sınırlarından tamamen kurtulmuş hissetmek; anlık bir baygınlık yaşamak ve sonra fiziksel bedeninizde hemen uyanmak - tüm bu hisler genellikle ilk OBE'lerini olan insanlar tarafından bildirilir.

Modern psikiyatri, bu fenomeni üç algı anomalisinden biri olarak sınıflandırarak rasyonelleştirmeye çalışacaktır: *otoskopi* -kendi görüntüsünün görülmesi; *beden imajının oyalanması,* vücudun fiziksel sınırlarını karıştırdığımız; ve *duyarsızlaşma*— fiziksel bedenimizin artık gerçek olmadığı duygusu.

Astral yolcuların OBE'leri üzerinde doğrudan kontrol uygulayabilmeleri, son iki bozukluğu geçersiz kılar. OBE konuları ayrıca doğrulayıcı veya doğruyu söyleyen bir özellik sergiler. Yolcular, fiziksel bedenlerinden yüzlerce mil uzakta tam olarak neler olup bittiğini doğru bir şekilde kaydederek, ilk sınıflandırmayı ortadan kaldırarak gerçek bir psişik fenomenin meydana geldiğini kanıtlıyorlar.

Astral yolculuklar, önsezili rüyalar ve telepatik "önseziler" veya sezgi gibi diğer psişik deneyim biçimleri kadar yaygındır. Araştırmalar, OBE'si olan kişilerin oldukça iyi uyum sağladığını ve birçok yönden tıpkı sizin veya benim gibi olduğunu açıkça gösteriyor.

Psikolojik beklenti, bir OBE oluşturmada en önemli tek faktördür. Belirli bir tekniğin işe yarayacağına gerçekten inanıyorsanız, büyük olasılıkla olacaktır. Bu kitapta sunulan teknikleri herkes öğrenebilir. Fiziksel bedeninizi terk etmenin kesinlikle hiçbir tehlikesi yoktur. OBE'ler, işleyişimiz için nefes almak kadar doğaldır. Ankete katılan OBE deneklerinin büyük çoğunluğu, vücut dışında geçirdikleri zamanın eğlenceli olduğunu bildirdi (bazıları kendinden geçmiş olduğunu söyledi) ve çoğu daha fazla OBE'ye sahip olmak istedi.

Fiziksel bedene dönüşün engellenmesi mümkün değildir. Bu, başlangıçta ve anında istemsiz olarak gerçekleşecektir. Rüya veya REM döngüsü sırasında her gece üç saatimizi vücudumuzun dışında geçirdiğimizi unutmayın. Tüm rüyalar OBE'dir. Tüm uyku süresini başka bir boyutta geçirdiğimizden şüpheleniyorum.

Astral seyahat için en elverişli durumlar uykuya dalmadan hemen önce, tam bir durgunluk zamanlarında ve ılık, nemli havalardadır. İnsanlar yalnızca iradelerinin yoğun bir şekilde uygulanması yoluyla bir OBE getirebilirler. Ancak bu en önemli faktör değildir. Bilinçaltımız bir OBE'yi ana hedef olarak istediğinde, bu astral seyahatler kendiliğinden oluşmaya başlayacaktır. Ben buna "astral geri tepme" etkisi diyorum.

Kuşkusuz, ruh yolculuğu sanatındaki başarı, bu bilinçaltı motivasyon ve hepimizin önceden var olan bir OBE deneyimleme yeteneğinin birleşiminden kaynaklanmaktadır.

Projeksiyonu sırasında astral bedenimiz fiziksel bedenimizden ayrılır ve biraz üzerinde yüzer. Sonra yükselir, fiziksel bedenin önünde bir şeyler hareket ettirir ve dik hale gelir. Astral beden fiziksel bedene döndüğünde ve onunla yeniden birleştiğinde bu süreç tersine çevrilir.

İlk OBE'nizi aldığınızda, hareket etmemenizi şiddetle tavsiye ederim. Eğer hareket ederseniz, OBE'niz bozulacak ve astral yolculuğunuz kısalacak. Bitirmek istediğinizde, konsantrasyonunuzu fiziksel bedeninizin bir bölümünü hareket ettirmeye odaklayın (göz kırpma, parmağınızı seğirme vb.) ve hemen fiziksel bedeninize geri döneceksiniz.

OBE deneklerinin yaklaşık yüzde yirmi ila otuzu, tam olarak astral beden fiziksel bedenden ayrıldığı anda anlık bir bayılma bildirir. Paniğe kapılmayın - bu tamamen güvenli ve normaldir. İkili bilinç duygusu - hem bedenin içinde hem de dışında olduğunun farkında olmak - aynı zamanda oldukça yaygındır.[1]

Fiziksel bedenden ayrılmak çoğunlukla kafa yoluyla gerçekleşir. Birçok insan bu hissi, sanki ruhları başlarının üstündeki bir delikten emiliyormuş gibi tanımlar. Nadir durumlarda, vücudun dışına doğru bir bükülme tarif edilir.

Başlangıçta, gözlerinizin kapalı olduğunu bilseniz ve uykuya dalmaya çalışıyor olsanız bile kendinizi yatak odanıza bakarken bulabilirsiniz. Bilincinizi fiziksel bedeni terk etmeye basitçe isteyerek, ilk OBE'niz büyük olasılıkla kendi bilinçli çabalarınız tarafından tetiklenecektir.

Astral dünyadaki deneyiminizle ilgili bir başka ilginç fenomen, işitme duyunuzun yükseleceğidir. Muldoon ve Carrington[2] Fraulein Sophie Swoboda'nın Almanya'daki hikayesini anlatın. Sophie şiddetli bir baş ağrısının olduğu bir gün dinlenmek için uzandı. Annesi odasında ona eşlik ediyordu.

Derin bir uykudan uyandıktan sonra, Sophie annesinin odasından çıktığını ve Sophie'nin babasına eşlik etmek için oturma odasına girdiğini gördü. Sophie'nin baş ağrısı gitmişti ve annesinin peşinden oturma odasına girdi ve babasının bir kitaptan yüksek sesle okuduğunu duydu.

Sophie odasına döndüğünde, fiziksel bedeninin uyuduğunu gördü. Anında fiziksel bedenine döndü. Bir süre sonra annesine babasının kitaptan okuduklarını kelimesi kelimesine anlattı. Sophie ayrıca daha sonra ebeveynleri arasında geçen konuşmayı da doğru bir şekilde aktardı. Buradaki ilginç bir faktör, Sophie'nin yatak odası ile oturma odası arasında iki oda olması ve hepsinin

1 Robert Crookall, *Astral Projeksiyon Vaka Kitabı (*NewHyde Park, NY: Üniversite Kitapları, 1972).

2 Muldoon ve Carrington, Robert Crookall'da alıntılanmıştır, *Astral Projeksiyonun Mekanizmaları* (Moradabad, Hindistan: Darshana Internation, 1969), s. 87-88.

kapılar kapandı! Bu özellikle gelişmiş algı duygusu (hipertez), astral yolculukta nadir değildir.

Gümüş Kordon

Astral bedeni fiziksel karşılığına bağlayan gümüş kordonu kısaca tanımlamıştım. Titreşen gümüş bir kordon en yaygın olarak fiziksel bedenin alnından (veya bazen solar pleksus veya mide bölgesinden) astral başın arkasına bağlanır.

Arkamıza dönüp bakmadığımız sürece bu kordonu bedenden çıktığımızda göremeyiz. Hastalarım bu eki bant, iplik, şerit veya göbek bağı olarak tanımladılar. Bu son açıklama en doğrudur; astral bedenimizin yaptığı tüm öğrenme ve ruhsal ilerlemelerin bu gümüş kordon aracılığıyla fiziksel bedenimize geri beslendiği teoridir.

Tanımların çoğu, bu kordonun, fiziksel bedenin on fit yakınındayken yaklaşık iki veya üç inç kalınlığında olduğunu belirtir. Nabzı atar (Bu nabzı yaratanın bilincimiz olduğunu ve astral beden fiziksel bedenden uzaklaştıkça inceldiğini hissediyorum.) Bu bağlantı her zaman fiziksel bedenin ölümüne kadar devam eder. Ölüme yakın deneyimciler bile bu ekli gümüş kordonu tarif eder.

Bu gümüş kordon yoluyla fiziksel bedene iletilen zihinsel, ruhsal ve fiziksel beslenmenin, gelişmekte olan bir fetüsün göbek bağı gibi çalışmasını sağladığına inanıyorum. Bu gümüş kordon muhtemelen astral yolculuk yaparken keskinleşen duyularımızdan da sorumludur.

Astral yolculuk iki bedeni birbirine bağlayan titreşen gümüş kordonla ilgiliyken fiziksel bedeninizi yakından incelemenin neredeyse imkansız olmasının bir nedeni. Bu kordon, projeksiyon boyunca hafif bir çekme veya çekme hissi yaratır. Fiziksel bedeninize ne kadar yaklaşırsanız, bu çekim o kadar büyük olur.

Genellikle fiziksel bedenden sadece birkaç metre uzakta kritik bir nokta vardır; burada kordonun çekilmesi aniden astral bedeni fiziksel muadili haline getirir. Bu deneyimi kendim birkaç düzine kez yaşadım.

Fiziksel Nesneleri Taşıma

Bir astral gezgin, bir odanın etrafında veya dışında yürüyebilir veya süzülebilir ve ayrıca yukarı ve aşağı, dalga benzeri bir hareketle hareket edebilir. Bir astral beden, ışık hızında ve genellikle yerden yüksek noktalardan hareket eder. Deneyimli bir gezgin olduğunuzda, sadece bir yer ya da kişinin düşüncesi bile anında bilincinizi o konuma ya da bireye gönderecektir.

Yukarıdaki açıklama genellikle otoriteler ve astral seyahat edenler tarafından kabul edilmektedir. Tartışmalı olan (tüm bu disiplinin tartışmalı olduğunu unutmayın) astral bir bedenin fiziksel bir nesneyi hareket ettirip ettiremeyeceğidir.

Astral yolcularda çok farklı iki durum mevcut olabilir. Bir durumda astral beden, fiziksel nesnelerin içinden geçerek geçer. Ancak bu ruhlar, dünya düzleminde bir nesneyi fiziksel olarak hareket ettiremezler. Uzun metrajlı filmi görenleriniz *Hayalet* kolayca bu ilke ile ilgili olacaktır.

İkinci tür deneyim, astral beden fiziksel nesneleri hareket ettirebildiğinde, insanlarla fiziksel temas kurabildiğinde ve sesler yarattığında ortaya çıkar. Birinci tür tepki verebilen bir yolcu, genellikle ikinci türü etkileyemez ve bunun tersi de geçerlidir.

Bu en ilginç fenomeni açıklamak için teoriler boldur. Bir hipotez, astral çiftimizin değişen miktarlarda yarı fiziksel bedenden ve saf enerji veya ruhtan oluşan bir bedenden oluştuğudur. Yarı-fiziksel bileşen ne kadar büyükse, astral beden fiziksel nesnelerden o kadar az geçebilir ve maddi şeyleri hareket ettirme, sesler yaratma ve fiziksel düzlemdeki insanlarla gerçek fiziksel temas kurma yeteneği o kadar büyük olur.

Yetkililer, astral çiftin fiziksel karşılığına dokunma yeteneği konusunda anlaşamıyorlar. Celia Green, kendi vücuduna dokunan ve "dokunulduğunda sıcak" olduğunu belirten bir kadını anlatıyor. Başka bir gezgin kendi omzunu salladı ve fiziksel bedeninin "yatakta dimdik oturarak güçlü bir başlangıçla" uyanmasına neden oldu.[3]

Green'in 1961'den beri Oxford'daki çalışması, astral yolculuk alanını büyük ölçüde genişletti. Araştırmaları göstermiştir ki, yirmi ile

3 Celia Yeşil, *Beden Dışı Deneyimler (*Oxford İngiltere: Psikofizik Araştırma Enstitüsü, 1986).

Ankete katılan kişilerin yüzde otuzu en az bir OBE bildirdi. Yaklaşık yüzde altısı, vücuttan altı veya daha fazla geziye sahip olduğunu açıklar. Çoğu OBE çocuklukta başladı ve yalnızca bir OBE'si olanlar bunu on beş ile otuz beş yaşları arasında yapma eğilimindeydi. Astral yolculuk yaşlanmasının insidansı yaşla birlikte azalmaktadır.

Bazı ilk kez projektörler, fiziksel bedenlerini kontrol edememekte hüsrana yol açan bir hareketsizlik ve katılık hissi tarif eder. Bu his, iki cismin ayrılması tamamlandığında azalır. Kesin ayrılma anında bir karartma yaşanır. Gümüş kordon görünür. İlk yolculukta, ağırlıksız astral çiftin çok keskin algılama güçleri vardır (hipertez). Parlak, canlı renkler ve olağandışı sesler algılanır. Astral beden gerçek benlik ve fiziksel beden artık bir kabuk olarak görülerek ikili bilinç sergilenir.

Çoğu yeni başlayan astral gezgin, fiziksel nesnelerin içinden geçebilir, ancak onlara dokunamaz veya hareket ettiremez. Genellikle seyahatin yıldırım hızında olduğunu keşfederler. İlk yolculukların çoğu, fiziksel beden için tehlike korkusu nedeniyle sona erer. Bu yersiz endişe, fiziksel duruma anında geri dönüşle sonuçlanır. Bu ilk deneyim çok keyifli kabul edilir ve çoğu gezgin bu astral seyahatlerden daha fazlasını yapmak ister.

Bazı astral seyyahlar, kişiötesi psikologların doruk deneyim olarak adlandırdıkları şeyi tanımlar. Bu aynı zamanda yoga ve meditasyon gibi Doğu disiplinlerinin bir bileşenidir. Dr. Raynor Johnson, Avustralya'dan böyle bir vaka bildirdi:

> *. . . saat on bir civarında kendimi birdenbire vücudun dışında buldum Havadan hafif veya hafif bir bedende bir Highland bozkırı üzerinde yüzer. . . . Rüzgârdaki, bulutlardaki ve ağaçlardaki yaşam da benim içimdeydi, içime ve içimden akıyordu ve ben ona hiçbir direnç göstermedim. Şanlı bir hayatla doluydum. . . . Dünyevi bedenimin nerede olduğunu biliyordum ve tehlike anında ona dönebileceğimi biliyordum. Deneyim birkaç dakika veya birkaç saniye sürmüş olabilir. . . . Zamanın dışındaydım. Çok canlanmış ve tazelenmiş olarak geri döndüm.... Sözde ölü deneyim buysa, onlar bizim burada olduğumuzdan ne kadar daha canlılar.*[4]

4 R. Johnson, *Tepelerde Gözcü* (Londra: Hodder & Stoughton, 1959).

Bir OBE'nin bir bireyin hayatını ne kadar önemli ölçüde etkileyebileceğini görmek zor değil. Bir an için bu deneyimi hayatın anlamını, karmik amacınızı anlamak için nasıl kullanabileceğinizi ve gerçekliğin ve evrenimizin gerçek doğasını nasıl daha iyi kavrayabileceğinizi düşünün.

Zaman, arzu ve sabır, ruh yolculuğunun gereksinimleridir. Bu diğer alemlerdeyken bazı farklılıkları fark edeceksiniz. Bu düzlemleri yöneten yasalar, fiziksel düzlemde alışık olduğumuzdan oldukça farklıdır. Sadece kısmi bir bilinçli farkındalık veya ikili bir bilinç deneyimleyebilirsiniz ve bu ruh yolculuklarına enerji verilmiş ve arınmış olma hissi eşlik eder.

Ruh yolculuğu, ruhsal gelişim için mükemmel bir başlangıç noktasıdır. Bu tür bir gezi, şüphesiz sizi daha fazla ruhsal deneyimlere açacak ve genellikle burada fiziksel dünyada ve diğer boyutlarda devam eden bir ruhsal öğrenme ve arınma sürecinin olduğunun farkına varmanıza neden olacaktır.

Uykunun Amacı

Uyku, astral ve zihinsel bedenlerimizin canlılığını yenilemek için işlev görür. Astral bedenin fiziksel bedenden ayrılması aslında uykuyu üretir. Astral bedenin hayati gücü, geceleri kozmik enerjiye maruz kalmasıyla kolaylaştırılır.

Uykunun ikinci bir işlevi, ruhsal büyüme veya ruhumuzun frekans titreşim oranını yükseltmek amacıyla Yüksek Benliğimiz ve Üstatlarımız ve Rehberlerimizle iletişim kurmaktır. Ben buna temizlik diyorum. Doğu Yogiler (ve diğerleri) bu prensibi binlerce yıldır biliyorlar. Uykunun biçimsel işlevi, yaşamın fiziksel düzlemde korunması için gereklidir. Bu ikinci amaç sadece ruhsal ilerleme için gereklidir.

Astral Projeksiyonun Beş Aşaması

Her birey bir şekilde benzersiz bir deneyime sahip olsa da, astral seyahatin belirli ortak yönleri vardır. Beş ayrı aşama olarak tanımlanabilirler.

Birinci aşama

Uyku hali, astral bedenin fiziksel muadili ile aynı hizadan çıkmasıyla karakterize edilir. Bu, fiziksel beden gece dinlenmesine kavuştuğu için hem astral hem de zihinsel bedenlerin kapsamlı bir şekilde şarj edilmesini sağlar. Vücudumuzu her gece uyku döngüsü sırasında (özellikle rüya veya REM evresinde) terk ederiz.

Bu aşama, tamamen bilinçli olduğumuzda da sergilenebilir. 1970'lerin başında Baltimore'daki Maryland Üniversitesi Diş Hekimliği Okulu'na devam ederken, Noel'de Ft. Lauderdale, Florida - yirmi bir saatlik bir yolculuk. Kararlı bir fiziksel düzlem ruhu olarak, bu mesafeyi sürekli olarak sürdüm, sadece gaz için durdum. Her yıl tatil için bir evde oda kiralardım.

Seyahatlerimden birinde, gideceğim yere vardığımı ve kendimi yatağa sürüklediğimi, ancak aşırı uyanık zihnim nedeniyle uyuyamadığımı hatırlıyorum. Gerçekte hala otoyoldaydım ve neredeyse uyukluyordum. Bilincime geri sarsıldım. Astral yolculuğum sona erdi ve şimdi yeniden şarj olmuş fiziksel bedenim yolculuğu başarıyla tamamlayabildi. Bu, zihnim uyanıkken bitkin fiziksel bedenimden yapılan birinci aşama astral projeksiyondu.

Bu deneyime ek olarak, Florida'ya geldiğimde rutinim bir gazete satın almak ve kiralık bir oda için sınıflandırılmış ilanlara bakmaktı. Bu gezi benzersizdi, çünkü sonunda kiraladığım oda tam olarak birkaç saat önce otoyolda gördüğüm odaydı! Bu, bir astral yolculuk sırasında meydana gelebilecek bir önsezi örneğidir.

İkinci Aşama

Bu aşama, astral bedenin fiziksel bedeninden birkaç metre uzağa yansıtılmasıyla karakterize edilir. Genellikle bu, bir kaza veya travmanın bir sonucu olarak not edilir. Projektör acıdan kaçınmak için vücudunu terk eder ve diğerlerinin fiziksel karşılığına uzaktan dikkat etmesini izler. Uzun mesafe koşan koşucular bu tip bir OBE bildirir.

Üçüncü Aşama

Bu aşamadaki astral çift birkaç yüz veya bin fit uzağa gönderilir, ancak her zaman tanıdık bir çevre içindedir. Bir hedefe seyahat edebilirsiniz

bu seferki isteğinizden. "Enerji düşünceyi takip eder" okült yasası burada geçerlidir. Sevilen biriyle veya özel bir yerle birlikte olmak için yeterince güçlü bir arzu, astral bedenin uzun mesafeler kat etmesine neden olabilir.

Dördüncü Aşama

Astral bedenin kat ettiği mesafe bu aşamada oldukça önemlidir. Astral çift ışık hızında seyahat edebildiğinden, çoğu varış noktasına anında ulaşır. Katedilen mesafe, astral bedenin arzu ve iradesi ile doğru orantılıdır.

Beşinci Aşama

En üst düzeydeki ruhsal büyüme, beşinci aşamanın bir özelliğidir. Bir Üstat veya Rehber veya Yüksek Benliğimiz bu aşamada ruhumuzla birliktedir. Bazıları bu mükemmel varlıklardan melekler olarak bahsedebilir, ancak rol aynıdır. Ana hedef aydınlanma olduğu için, yolculuk yaşlanması artık yeni bir anlam kazanıyor.

Astral Planın Mekaniği

Astral planda kalıcı yapıların temel bir çerçevesi vardır, ancak bu engin boyutun onu kontrol eden çok farklı yasaları vardır. Bu astral boyut, fiziksel planda sahip olduğumuz her düşünceye, arzuya ve duyguya yanıt veren duygusal maddeden oluşur.

Olumsuz düşüncelerimiz ve duygularımız, alt astral planlarda kötü ve tuhaf yaratıklar ve koşullar yaratır. Nefret ettiğimiz, korktuğumuz ve parçası olmasını istemediğimiz her şey alt astral planda kendini gösterir. Cehennemin neden insan düşüncesine bu kadar yerleştiğini anlamak kolaydır. İsveçli mistik Swedenborg'un bazen gördüğü şey buydu. Gizem Okulları bunu "ölüm nehri" olarak tasvir etti. Cehennem aynı zamanda Yunan ve Romalı "Hades", eski Mısırlı "Amenta", Yahudi "Sheol", eski Hindu ve Teosofist "Kama Loca", Tibetli "Bardo", Skolastik ilahiyatçı "Limbo" ve Çeşitli iletişimcilerin "İllüzyon Düzlemi", "Graylands" vb.[5]

Üst astral planlar, sevgi, güzellik, hakikat vb. ile ilgili düşüncelerimizi ve arzularımızı temsil eder. Bunlar Hıristiyan Cennetinin uçaklarıdır,

5 HF Prevost Battersby, *Kendi Dışındaki Adam (Londra:* Rider ve Co., 1940).

Budist Devachan, Norse Valhalla, Kızılderili Yaz Ülkesi vb.

Düşündüğümüz veya hissettiğimiz her şey astral düzlemde bir yerde astral biçimde kaydedilir. Kendi astral seyahatlerimi başlatmaya başladığımda, genellikle her iki planın da karakteristik durumlarını deneyimledim.

Örneğin, 1983'te ilk minyatür schnauzerimi satın aldım ve adını Karma koydum. O yıl üçüncü filmi izleme fırsatım oldu. *Yıldız Savaşları* film ve o gece daha sonra bir astral yolculuk vardı. Astral yolculuğum sırasında köpeğim Karma bana eşlik etti ve Astral Plane'deki bir parkta güzel bir öğleden sonra geçirdik.

Aniden, kötü Darth Vader figürü yakındaki ormandan çıktı ve bizi kovalamaya başladı. Figürü muazzamdı ve onu yoluna göndermek için çabucak bir karşı saldırı başlattım. Bir kutu ıspanak yaptığımda, onu minyatür şimşeklerle açtığımda ve bu enerji kutusunu hemen tükettiğimde, astral mizah anlayışım da oradaydı.

Tıpkı Temel Reis gibi yumruklarım büyüdü ve Darth Vader'ı miğferinin tam ortasından yumrukladım. Orada bir an şaşkınlık içinde durdu ve sonra kaçtı. Karma kollarıma atladı ve yüzümü yalayarak bana olan sonsuz sevgisini gösterdi.

Üst veya alt astral planda mıydım? Gerçekten kesin olarak söyleyemem. Bu yolculuğun toplam kalitesini göz önünde bulundurarak, üst boyuta oy verme eğilimindeyim. Belki de üst astral düzlemde bile arada bir "kötü adam" ortaya çıkar.

Çocuklar tarafından sıklıkla bildirilen "Öcü Adam"ın olası bir açıklaması, korktuklarında ürettikleri ektoplazmadan gelir. Çocuklar genellikle karanlık olduğu için korkarlar. Karanlık bir odada bu ekto plazma (bkz. Bölüm 3) yaratıklara dönüşebilir. Beyaz ışık ektoplazmayı dağıtır, bu nedenle bir çocuğu uyurken odasındaki ışıktan asla mahrum bırakmayın.

Hayal gücümüz aslında astral dünyada koşullar yaratır. Hayal gücü dediğimiz şey, astral duyularımızın kullanımından başka bir şey değildir. Bir varlığın veya durumun astral dünyada ortaya çıkmasına neden olmak için sadece bir düşünce yeterlidir.

Fiziksel dünyada, belirli bir şehre gitmeyi veya belirli bir kişiyle birlikte olmayı hayal edebiliriz. Bu bizim için dünya planında sadece bir düşünce ile sonuçlanır, ancak astral planda bir realite yaratılır.

Astral Beden Nasıl Ayrılır? Fiziksel Muadili

Hiçbir iki astral gezgin, astral ve fiziksel bedenin ayrılmasını aynı şekilde deneyimlemez. Metafizik edebiyat çalışmam,[6] binlerce hastayla yapılan görüşmeler ve benim kendi kişisel deneyimim bunu destekliyor.

Bununla birlikte, bir paradigma sunmak için son yüz yıl veya daha fazla süre boyunca belirli mekanizmalar yeterince tutarlı bir şekilde rapor edilmiştir. Aşağıdakiler bu mekanizmanın bazı bileşenleridir.

Astral beden, solar pleksustan boğaza yükselişine başlar ve gerçek fiziksel ölüm sırasında sonunda bedeni başın tepesinde bırakır.

Pratikle, bir astral gezgin, en yaygın olarak kafadan çıkış bildirilmesine rağmen, fiziksel bedenlerinin herhangi bir bölümünden çifti yansıtabilir. Bu astral beden aynı zamanda "buhar gibi dışarı sızarak ve birlikte dışarı doğru çekerek" fiziksel muadili tüm parçalarını aynı anda terk edebilir.[7] Hollywood yapımcıları 1940'lar ve sonrasındaki vampir filmleri için senaryolar yazarken eski literatürü okuyor olmalılar.

Astral bedenin hareketi en yaygın olarak bir zikzak veya spiral harekettir. Bunu takiben, düz bir çizgi yolu sergilenir.

Bu astral beden, ayrılmasının ilk aşamasında daha yüksek oranda "yarı-fiziksel" madde içerir ve bu zamanda fiziksel bedenden daha fazla etkilenir. Daha sonra bu oran azalır ve ikili artık katı nesneler arasında daha kolay hareket edebilir. Projektörün ruhsal gelişimi ne kadar büyük olursa, astral maddenin yüzdesi de o kadar yüksek olur.

Astral beden harekete devam etme eğilimindedir ve fiziksel planda hareketsiz olan diğer nesneleri hareket halinde görür. Benim tavsiyem, kendinizi bu astral boyuta uygun şekilde yönlendirmek için başlangıçta bedeni terk ettiğinizde hareketsiz kalmanızdır. Sabitlenene kadar nesnelere dokunmaktan kaçının.

Önceki tartışma, "dönen dervişler" gibi kafa karıştıran tekniklerle astral projeksiyonun nasıl gerçekleştirildiğini açıklıyor. Açık

6 Robert Crookall, *Astral Projeksiyon Teknikleri* (Londra: Aquarian Press, 1964). 7 Ernesto Bozzano, *İnsan Hayatındaki Ayrık Etkiler* (Londra, John N. Watkins, 1938).

fiziksel düzlem, vücudumuz bir engele ulaştığında durur. Astral beden bu yönde hareket etmeye devam eder ve atalet tarafından projeksiyona açıktır.

Astral bedeni stabilize etmenin en etkili yöntemlerinden biri parlak bir nesneye bakmaktır.

Astral düzlemde astral çift hareket ederken bir ışık izi görülür. Bazı projektörler bunu "fosforlu bir çizgi" veya "beyaz ışıklı bir bulut" olarak tanımladı. Bir teori, bunun meleklerin kanatları olduğu ve bu yollarla uçtuğu kavramına yol açtığını öne sürüyor.

Şiddetli hastalıklarda kısmi astral projeksiyon yaygındır, ancak projeksiyon eller ve ayaklar çaprazlanarak engellenebilir.

Astral beden ayrıldığında ve sonunda fiziksel bileşenine yeniden katıldığında bir karartma yaşanır. Projektör genellikle bir tünelde hareket etme, ayrıldıktan sonra yükselme ve ardından fiziksel bedenle yeniden birleştiğinde düşme hissi ve ardından kafasında bir "klik" hissi yaşar.

İkili bilinç (hem fiziksel hem de astral bedenlerin ve bunların ilgili boyutlarının farkındalığı) yaygındır.

Alt astral plan (Hades) yolculuklarının raporları, ruhsal gelişimde daha düşük olan ve astral vücut kompozisyonu yarı fiziksel maddede daha yüksek olan projektörlere eşlik eder. Bu düzlemde karşılaşılan dekarnatlar, yolcuyu rahatsız etmeye ve manipüle etmeye çalışan "engelleyiciler" olarak bilinir.

Üst astral plan (Cennet), ruhsal evrimlerinde daha yüksek olan ve astral vücut kompozisyonu daha büyük oranda astral madde gösteren kişiler tarafından deneyimlenir.

Genellikle gözlenen titreşen gümüş kordon hem astral hem de fiziksel bedenlerin bir uzantısıdır.

Genellikle, yeni salınan bir astral beden, fiziksel bedenin hemen üzerinde yatay olarak uzanır. Daha sonra iki yoldan birine gidebilir: ya doğrudan fiziksel beden üzerinde dik durur ya da yatay konumda kalırken fiziksel bedenin yaklaşık dört fit üzerine çıkar.

Fiziksel bedene dönüş üç yoldan biriyle gerçekleşebilir: korku, genellikle bir sıçrama, bir spiral düşüş veya yavaş, titreşimli bir düşüşün eşlik ettiği düz bir düşüşe neden olur. Korku düşüşü hızlandırır. Sadece kendinizi bırakıp düşmenize izin vererek, düşen bir rüyayı sonlandırabilirsiniz.

OBE'nin hafıza eksikliği, astral çiftin hızlı bir projeksiyonunu veya yeniden girişini takip eder.

Yükselme rüyaları, fiziksel bedenden ayrıldığının bilincinde olmaktan kaynaklanır. Uçan veya havada uçuşan rüyalar, astral bedende yatay olarak seyahat etmenin bilincinde olmaktan kaynaklanır. Fiziksel bedene dönmenin bilincinde olmak, düşme hayalleriyle sonuçlanır.

Astral bedeniniz, fiziksel yapınızın tam bir kopyası değildir. Astral çift neredeyse her zaman daha genç görünür ve farklı bir saç rengi, dövmeler ve fiziksel bedende ortak olan diğer ayrımların yanı sıra sakal ve bıyık olmaması veya gözlüğün olmaması gibi özellikler sergileyebilir.

Fiziksel Düzlemin Astral Görünümü

Astral seyahat edenlerin ayrıldıkları fiziksel planın doğasına ilişkin raporlarında oldukça önemli bir tutarsızlık vardır. Seyyahlar zaman zaman farklı renklerde kilim, perde vb. tanımlar ve gözlemledikleri fiziksel odadaki diğer öğelerin yanlış tanımını yaparlar.

Bu, projektör için kafa karıştırıcıdır çünkü deneyim çok gerçek görünür, ancak gerçekler fiziksel düzlemin gerçekliği ile tam olarak örtüşmez. OBE'nin geçerliliğini bozmadan bu çelişkiyi nasıl açıklayabiliriz?

Cevap kuantum fiziği alanında yatıyor. Kitabım *Ruh İyileştirme*[8] Bu yeni fizik kavramını, hem realitemizi yaratan zihnimizin ilkelerini hem de paralel evrenlerin varlığını açıklayarak ve göstererek etraflıca tartışıyor.

Astral çiftimizdeyken fiziksel dünyanın bir paralelini yarattığımızı söylemek yeterlidir. Bu simüle edilmiş dünya kusurludur ve çok duygusal olarak yüklü astral planda düşüncelerimize ve kaprislerimize tabidir.

Örneğin, yatak odamızdaki duvar kağıdının mavi noktaları olduğunu düşünseydik, ama gerçekte bunlar yeşildi, simüle edilmiş fiziksel dünyanın astral yaratımımız yeşil değil bu mavi noktalara sahip olurdu. Mavi noktalar görüyoruz çünkü algılamayı umduğumuz şey bu. Bilincimizin (bilinçaltı zihnimizin) sınırlamaları ve yaratıcı yeteneği, yarattığımız dünyayı etkiler.

8 Bruce Goldberg, *Ruh Şifası (*Aziz Paul: Llewellyn, 1996).

Dikkate alınması gereken bir soru şudur: neden fiziksel bir düzlem yaratıyoruz? Neden sadece seyahat edip astral dünyayı olduğu gibi deneyimlemiyorsunuz? Doğamızın temel güvensizliği nedeniyle, sürekli olarak yanılgıya düşmediğimizden emin olmalıyız. Görünüşe göre bunu başarmanın en kolay yolu, ev dediğimiz fiziksel düzlemi yansıtan bir ortam yaratmaktır.

İnsan doğası kusurludur. Hepimiz hata yaparız. Doktorların ve diğer bilim adamlarının kalemlerinde bile silgi vardır. Seçtiğimiz herhangi bir dünyayı inşa etmek için özgür iradeye ve yaratıcı kapasiteye sahibiz. Bu kapasite, uygun şekilde kullanıldığında, ruhumuzun nihai olarak arınması ve karmik döngümüzün ortadan kaldırılması ile sonuçlanacaktır.

Diğer Bedenlerimiz

Diğer bedenlerimizi düşünürken daima evrenin temel bir kuralını hatırlayın. Bu kural şudur: Tüm bedenler bilinçaltımız (bilinç) tarafından yaratılır ve şekillendirilir. Bu ilke, algıladığımız evren için de geçerlidir. Kuantum fiziği bu kavramı açıkça desteklemektedir.

Sahip olduğumuz diğer bedenleri takdir etmeden önce, çakraları ve insan aurasını tartışmak gerekir.

Çakralar

Çakra, "ışık çarkı" anlamına gelen Sanskritçe bir terimdir. Bu konudaki literatürün çoğu, vücudumuzdaki yedi büyük çakra enerji merkezini tanımlar (bkz. şekil 1, sayfa 30). İki ek çakra—*Attnan* ve *Brahman*—Hindu'nun bu sistem tanımına dahildir.

Her çakra dönerek aura olarak bilinen fiziksel bedenimizi çevreleyen bir elektromanyetik radyasyon enerji alanı yaratır.

Bir çakra her zaman "açıktır", çünkü bilinç olarak tezahür eden ruh ve maddenin birliğidir. Bilinç olarak ruh, belirli odak noktaları aracılığıyla uyumlu, işlevsel bir birim olarak tezahür bedenlerini bir arada tutar ve bir arada tutar. Hint geleneğinde bu noktalara veya güç merkezlerine çakra denir. Yüksek ruhsal gelişime sahip bir kişide, büyük bir hızla döndükleri ve sonunda ışıyan enerji küreleri haline geldikleri görülür. Daha az ruhsal gelişime sahip olanlarda, merkezler o kadar aktif değildir ve eterik bedenin yüzeyinde daire benzeri çöküntüler izlenimi verir. Çakralara genellikle lotus denir ve her bir taç yaprağı belirli kurucu enerjileri temsil eder.

Teosofist CW Leadbeater, çakraları vücudun önüne yerleştirir. Tibet ve Hint edebiyatı onları serebro spinal eksen boyunca yerleştirir. Usta Djwal Khul, omurganın yaklaşık üç santim arkasında olduklarını söylüyor. Çakraların konumlarıyla ilgili bu farklı görüşler, bir kişinin durugörü işlevi görmek için kullandığı enerjilerin doğasının bir ürünü olabilir. Eğer o bir astral psişik ise, çakraları gövdenin ön tarafında yer aldığını görmeye yatkın hale getirecek olan belirli astral devrimsel enerjilerle çalışma eğiliminde olacaktır. Eğer o bir zihinsel psişik ise, o zaman, doğası gereği evrimsel olan daha nadide nitelikte bir madde üzerinde çalışır ve içsel görüşü ona merkezlerin omurga boyunca uzandığını gösterecektir.

Bir çakra sürekli dönüyor ve enerjiyi auramıza geri dönüştürüyor. Bir çakra asla kapatılamasa da bloke olabilir. Bu, enerji dengesizliklerine ve hastalıklara yol açabilir.

Çakralar, kuyruk kemiğimizden başımızın üstüne kadar omurga boyunca hizalanmış kısa, dönen, minyatür renkli kara delikler olarak tanımlanabilir. Şekil ve boyut olarak aynıdırlar.

Yedi çakranın ana işlevi, fiziksel bedenimize giren, içimize giren ve çıkan tüm enerjiye aracılık etmektir. Bu dağıtım mekanizması fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal işleyişimiz için gereklidir.[1]

1 Jonn Mumford, *Bir Çakra ve Kundalini Çalışma Kitabı (*Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1994).

İlk Çakra

Kök veya birinci çakra, en ilkel enerji merkezidir ve temel hayatta kalma mekanizmalarımızı düzenler. Kırmızı rengi bu çakra ile ilişkilendiririz. Bağışıklık sistemi, yaşama isteğimiz ve üreme yeteneğimiz onun etki alanıdır. İlk çakra ayrıca topraktan enerji emer.

Omurganın tabanında, sakrum ve koksiks veya kuyruk kemiği arasındaki, kök veya ilk çakranın bulunduğu yerdir. Bu çakra bazen bazal çakra olarak adlandırılır. Bu bizim temel yaşam gücü merkezimizdir ve uygun şekilde uyarıldığında korkuları hafifletebilir ve geçmiş yaşam yeteneklerimizin farkına varmamızı sağlayabilir. Bu merkez aynı zamanda Kundalini'nin (vücudumuzdaki en güçlü enerji akışı olarak kabul edilen yılan enerjisi) koltuğudur.

Bu çakra bozulduğunda şu belirtiler görülebilir: cinsel saplantı; saldırganlık, dürtüsel ve pervasız davranış; sahiplenme, güvensizlik ve ani doyum dürtüleri; hiper aktivite, güç kaygıları ve manipülatif davranış; ve bağışıklık sistemi sorunları.

İkinci Çakra

İkinci veya dalak çakrası, cinsel organların hemen üstünde ve göbeğin altında bulunur. Bu merkez temel duygularımızı, yaratıcılığımızı, alt sindirim sistemini, boşaltım sistemini, böbrekleri, böbrek üstü bezlerini, mesaneyi ve pankreası izler. Vücudun detoksifikasyonu ile ilgilenir. İkinci çakranın rengi turuncudur.

Bu çakradaki dengesizlikler şu semptomları üretir: canlılık eksikliği; hızlandırılmış yaşlanma, kibir, kibir ve kibir; antisosyal davranış; ve kimlik kaybı.

Üçüncü Çakra

Üçüncü enerji merkezine solar pleksus çakrası da denir. Göğüs kemiğinin hemen altında, göğüs kemiğinin tabanında bulunur ve sarı renkte görünür. Bu çakra, kişisel gücün noktası ve bu gücün dengeli kullanımı yoluyla yaratıcılığın ifadesidir. Astral seyahat de bu çakra ile ilişkilidir.

Üçüncü çakra aynı zamanda zihin, duygular, mide ve üst sindirim sistemi güçleriyle de ilgilidir. Besinlerin özümsenmesi, psişik deneyimler, rasyonel (sol beyin) düşünce süreçleri ve doğanın unsurlarının hayatımızdaki etkisine kefaret bu çakranın alanının bir parçasıdır.

Bu çakradaki dengesizlikler şu belirtilere yol açar: genel olarak çekingenlik ve korku; öfke ve öfke; izolasyon; yargılayıcı ve dogmatik davranış; tanınmadan yoksun hissetmek; ve uzaklık.

Dördüncü Çakra

Kalp çakrası dördüncü çakranın diğer adıdır. Göğsün ortasında, yaklaşık olarak kalp kası seviyesinde, kaburgalar arasında ve sternumda bulunur. Yeşil renk bu çakraya atanmıştır.

Bu enerji merkezi bağışıklık sistemimizin timus bezini, dolaşım sistemini, doku yenilenmesini ve sağ beyin fonksiyonlarını etkiler. O bizim yüksek sevgi, şifa, anlayış ve şefkat merkezimizdir. Bu çakra, daha yüksek çakraların kapısıdır ve ruhsal olarak büyümemiz için engelin kaldırılması gerekir.

Kalp çakrası, dönüşüm ve dengenin bir kavşak noktasıdır. Fiziksel ve ruhsal yaşam arasında ortada durur. Her iki enerji formu da burada işlenir. Eğer üst üç çakradan gelen ruhsal enerji bloke edilirse, bu, alt üç çakrayı, fiziksel bedenimizi ruhsal büyümesine hazırlamak için gerekli olan hayati enerjileri inkar edecektir.

Bu çakradaki dengesizlikler şu zorluklara neden olabilir: şefkat ve ahlaktan yoksun, soğuk bir tutum; astım; finansal ve duygusal güvensizlikler; kıskançlık ve sahiplenme; hayata güvensizlik; kendinden şüphe; ve başkalarını suçlamak.

Beşinci Çakra

Beşinci çakra veya boğaz çakrası, alt servikal omurların yakınında boğaz bölgesinde bulunur. Burası iletişim ve duruişiti merkezidir. Tiroid, akciğerler, boğaz ve üst göğüs organları ile ilişkilidir ve rengi mavidir.

Bu çakra aynı zamanda yaratıcılık, sağ beyin fonksiyonları ve duruişiti ve telepati gibi psişik yeteneklerle de ilgilidir.

Bu enerji merkeziyle ilgili dengesizlikler aşağıdaki belirtilere neden olabilir: nevrotik obsesyonlar ve obezite; aşırı seslendirme veya kendini ifade edememe (kekemelik); otorite figürlerine sürekli boyun eğme; geleneğe ve sabit fikirlere bağlı kalmak; değişime ve dogmatik davranışa direnmek; otoriter davranış ve diğerlerinden gelen girdilere yanıt vermekte yavaş olmak.

Altıncı Çakra

"Üçüncü göz" veya kaş çakrası, altıncı çakradır. Aynı zamanda agna çakra olarak da adlandırılır ve sezgi ve yüksek duyu algısı (örneğin durugörü) ile ilgilenir. Bu çakra alnın ortasında, kaşların hemen üstünde bulunur. Renk indigo bu çakra ile ilişkilidir.

Bu enerji merkezi, psişik ve zihinsel işlevlerimizin merkezidir. Ayrıca hipofiz bezi ve tüm endokrin sistemi, bağışıklık sistemi, gözler, kulaklar ve sinüsler üzerinde de etki yapar. Bu çakra, sol ve sağ beyin için bir denge merkezi işlevi görür. Aynı zamanda yaratıcı görselleştirme, hayal gücü ve ruhsal vizyon ile ilgilenir.

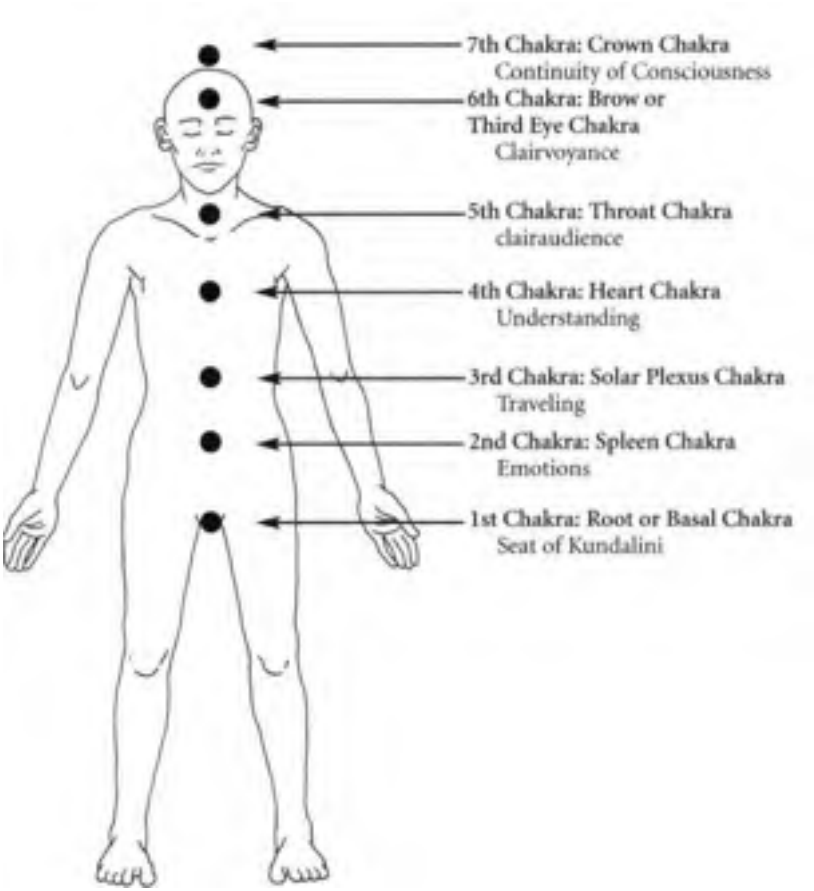
Bu çakradaki dengesizlikler, halüsinasyonlar ve sanrılar dahil olmak üzere zihinsel veya psişik sıkıntıya neden olabilir. Buradaki bir dengesizlik de uyku bozukluklarından sorumlu olabilir; göz problemleri ve hormonal dengesizlikler; idolleştirilmiş ilişkiler sürdürmek; gecikme, sabırsızlık ve verimsizlik; gelecek korkusu ve batıl inanç; unutkanlık, başkalarının görüşlerine aşırı duyarlılık ve aşırı endişe.

Yedinci Çakra

Taç veya yedinci çakra, başın tepesinde bulunur ve ruhsal enerjiler için bir giriş ve bağlantı işlevi görür. Menekşe onun karakteristik rengidir. Bu merkez aynı zamanda "Bin Yapraklı Lotus" olarak da adlandırılır ve bilincin sürekliliğini sağlama işlevi görür. Kozmik kaynaklardan ruhsal enerji alan ilk çakra ve alt çakralardan yukarı akan enerjiyi işleyen son enerji merkezidir.

Bu çakradaki bir blok, her iki yönde de ruhsal enerji akışı olmadığı anlamına gelir. Hayat artık anlamsız ve durağan hale geliyor. Bu çakra bloke olursa, ruhsal gelişim için tüm olasılıklar sona erecek ve fiziksel beden ölecektir. Bu çakranın uygun bir şekilde dengelenmesi, Yüksek Benliğimizin fiziksel bedenimizle bilgisini serbest bırakabilir (bilinçli beden dışı deneyim veya Bölüm 9'da tartışılacak olan COBE).

Bu çakradaki dengesizlikler aşağıdaki belirtilerden bir veya daha fazlasına neden olur: depresyon; yoğun erotik fanteziler; yanlış anlaşılmış hissetmek, utanç duymak ve düşük bir benlik imajı ifade etmek; ilişkileri sürdürememe; kendini inkar; ve aşırı sempati ihtiyacı.



Şekil 1. Yedi Büyük Çakralar

Manevi varlıklar olarak bizler, evrenin enerji alanına dalmış durumdayız. Bu, alt düzlemlerin beşinden oluşur. Parfüm kokusu, vücudunuzda bir kaşıntı veya bir kuş cıvıltısının sesi gibi sadece fiziksel planda meydana gelen olayların farkında olabilirsiniz. Bu bizi fiziksel düzlemle sınırlamaz. Diğer uçakların tam bir tasviri 5. bölümde verilecektir.

Bu diğer boyutları algılamamamızın nedeni, bilincimizin fazladan verileri kaldıramamasıdır. Varlığımızın gerçek doğası ruhsal ve enerji temellidir. Normalde enerjilerimiz tam bir denge ve uyum içindedir. Bu enerjileri düzenleyen, ruhumuzun mükemmel parçası olan Yüksek Benliğe sahibiz. Çakra enerjileri bu sistemin önemli bir bileşenidir.

Ruhumuz basitçe dualitede yaratılan ve asıl kaynağına (Tanrı'ya) dönmeye çalışan bir enerjidir. Bilinçaltı zihin, ruh için başka bir terimdir.

Enerjiden oluşan ruhsal varlıklar olarak, hareket halinde dinamikiz ve diğer enerjilere ulaşmamız ve onlarla etkileşim kurmamız doğaldır. Bu etkileşim, kendi enerji sistemlerimizde yeniden hizalanmamıza katkıda bulunur.

TheAura

Aura, renkli ışıklar şeklinde değişen yoğunluktaki elektromanyetik enerjilerin bir koleksiyonudur. Işık, evrenimizin tarihinde benzersiz bir konuma sahiptir. Eski Ahit'e göre Tanrı'nın yarattığı ilk şey ışıktı. Tanrı, "Işık olsun!" dedi. ve ışık vardı.

Işık her şeyin kaynağıdır ve Big Bang teorisi ile tutarlıdır. Enerji ilk olarak yaklaşık on beş milyar yıl önce yaratıldı. Görünür ışık, Big Bang'den yaklaşık 500.000 yıl sonra evrenin bir parçası oldu. Bu ilkel ışık, bugün kozmik arka planı oluşturan mikrodalga radyasyonu oldu. Evren yeterince soğutulduktan sonra enerjiden madde oluştu.[2]

Aura, normalde görünür ışık spektrumunun ötesinde olan renkli ışıktan oluşur. Bu renkler pembe/kırmızı, mavi/yeşil, mavi, leylak rengi ve sarıdır. Sağlığımız, dengemiz ve ruh enerjimiz bu renklere yansır.

2 Kuthumi, *İnsan Aura Çalışmaları (*Colorado Springs: Zirve Üniversitesi, 1975).

Elektromanyetik katman fiziksel bedene daha yakındır ve iç merkezin renklerini yansıtır. Bu elektromanyetik enerji alanı, vücut yorgun, sıkıntılı veya dengesiz olduğunda etkilenir. Bu alanın normal güçlü ve düzgün parıltısı, baskı veya hastalık altında ince ve zayıf renkte görünebilir. Heyecanlandığımızda ve enerjiyle yüklendiğimizde, bu katman fiziksel bedenin her tarafında parlak bir şekilde parlar.

Aura, psişik olarak, titreşen veya birkaç renkli ışığın dönen bir deseni olarak görünen oval şekilli bir ışık halkası olarak görülebilir. Aurada iç içe geçmiş yedi ışık halkası vardır ve her bir bileşen varlığımızın farklı bir yönünü temsil eder:

- Halka 1, fiziksel bedenin sağlığını temsil eder.
- 2. halka duyguları temsil eder.
- Halka 3 zekayı temsil eder.
- Halka 4, bilinçaltını, özellikle hayal gücünü ve sezgiyi temsil eder.
- Halka 5, Yüksek Benliği temsil eder.
- 6 ve 7 numaralı halkalar çoğu insanda görülmez ve ruhumuzun enerjisinin gelişmiş kozmik yönlerini temsil eder.

Aura Renklerinin Anlamı

Bir auranın renklerinin önemi ile ilgili birkaç düşünce okulu vardır. Bazı renkler düşük frekansları nedeniyle fiziksel bedeni etkilerken, diğerleri daha yüksek frekansları nedeniyle zihni etkiler. Aşağıdaki çizelge bu etkileri özetlemektedir.[3]:

Fiziksel

Yeşil, Açık Mavi:
Dinlendirici Kırmızı: Uyarıcı
Turuncu: Canlandırıcı

3 Ted Andrews, *Şifacının El Kitabı (*St. Paul: Llewellyn Yayınları, 1993), s. 110.

Duygusal

Turkuaz, Gök Mavisi:

Dinlendirici Turuncu: Uyarıcı

Şeftali: Canlandırıcı

zihinsel

İndigo: Dinlendirici

Sarı: Uyarıcı

Zümrüt Yeşili: Canlandırıcı

manevi

Mavi: Dinlendirici

Menekşe, Mor: Uyarıcı

Altın: Canlandırıcı

Her renk, "belirli bir ışık frekansını" temsil eder ve işleyişimizi "iç karartıcı veya uyarıcı olabilir".[4] Belirli bir rengin garantili etkisi yoktur. Her birimiz kendi auramızdaki ve içinde yaşadığımız çevredeki birçok faktöre göre tepki veririz.

Kirlian Fotoğrafçılığı

Kirlian fotoğrafçılığı 1939'da Rusya'da Semyon ve Valentina Kirlian tarafından geliştirildi. Bu yöntem, bir auranın tüm canlıları çevrelediğini ve filmle belgelenebileceğini gösterdi. Bir organizmada görülen aura, mevcut yaşamsal gücün miktarına göre boyut olarak değişiyordu.

Bitki veya hayvanın sağlığı azaldıkça bu enerji alanı küçüldü. En parlak auralar şifacıların ellerine kaydedildi.

Kirlianların çalışmaları bize auraların var olduğuna dair bilimsel kanıtlar sunuyor. Aynı zamanda, tarih boyunca azizlerin ve diğer kutsal kişilerin portrelerindeki tasviri, onları çevreleyen ışık haleleriyle açıklıyor gibi görünüyor.

4 Jack Schwarz, *İnsan Enerji Sistemleri (*NewYork: Dutton, 1980).

Aurik Cisimler

Aura, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal faaliyetlerimizdeki değişikliklerden etkilenir. Bu enerji alanı, bu etkilerin toplamıdır ve farklı renkler olarak görülebilir veya çeşitli yoğunluklarda hissedilebilir.

Düşünceler, benzer titreşimlere sahip enerjileri çekmek için doğal bir eğilime sahiptir. Örneğin, kendinizi depresyonda hissediyorsanız, düşünceleriniz benzer enerji kalıplarını kendine çeker ve hızla bu olumsuz ruh halinin daha da derinlerine inebilirsiniz. Kendinizi olumlu bir şey düşünmeye zorladığınızda tam tersi gerçekleşir. Bu şimdi daha fazla pozitif enerji çekiyor ve depresif ruh hali yükseliyor.

Normalde auramızda sızıntı veya delik yoktur. Bu elektromanyetik enerji alanı çevreye enerji gönderebilir, ancak bu enerji sonunda vücuda geri döner. Auramızda asla enerji kaybı olmaz. Motivasyonlarımız, kişiliğimiz ve fiziksel sağlığımız auramızda temsil edilir.

Üç ayrı ve farklı aurik cisim auramızı oluşturur. Bunlar fiziksel aurik beden, eterik aurik beden ve hayati aurik bedendir.

Fiziksel Aurik Beden

Açık mavi veya parlak beyaz bant, cildimizin kenarından % 1H inç'e kadar uzanır. Genellikle bu fiziksel aurik beden, fiziksel beden ile renkli aurik bedenler arasında sıkıştırılmış renksiz bir boşluk olarak görünür.

Bu aurik cisimde bir çıkıntı, yaralanma veya hastalıktan etkilenen bir alanın yakınında gözlenir. Bu, üçünün en yoğun aurik gövdesidir. Bu aurik bedende, tıbbi semptomlar göstermeden çok önce sağlık sorunları görülebilir. Şişkin bir fiziksel aurik beden, eterik aurik bedeni bozabilir ve ikincisinde bir delik oluşturabilir. Sonuç, hayati aura gövdesinin parlaklığında bir azalmadır.

Eterik Aurik Beden

Eterik aurik beden, fiziksel olmayan bir maddeden oluşur ve fiziksel aurik bedenin mükemmel bir kopyasıdır. Eskiler bu eterik aurik bedene*İlk Konu* veya *Hyle.* Fiziksel bedenin üzerinde var olduğu matris, bu eterik aurik bedendir. Maddesine ekto plazma denir. Fiziksel beden, eterik karşılığı olmadan çürürdü.

Bu beden için diğer isimler *canlılık aracı (*Hindu), *Kesdjun Gövdesi (* Gurdjieff) ve *biçimlendirici kuvvetler gövdesi (*Rudolf Steiner).

Eterik aurik beden, ölüm anında ruhun enerjisini fiziksel olmayan dünyaya taşır (9. bölümde daha ayrıntılı olarak tartışılmıştır).

Bu eterik aurik beden, fiziksel aurik bedenden tüm yönlerde bir ila dört inç arasında uzanır. Fiziksel bedenden yayılan puslu açık mavi veya gri bir duman olarak görülebilir. Bazen menekşe, mavi, yeşil, turuncu ve sarı gözlenir.

Bir bireyin eylemlerinin altında yatan temel, büyüme modları ve duygusal durumları, eterik aurik bedenin bir analizi ile değerlendirilebilir. Eterik bedenin kendi organları vardır. Fiziksel dokulara enerji verir ve bu nedenle fiziksel bedenden uzun süre ayrılamaz. Eterik matrisin yerinden çıkması, yakında yatan fiziksel bedene ölüm getirir. Projelendirilemez.

Hayati Aurik Beden

Hayati aurik beden, eterik aurik bedenin dış kenarından iki ila altı inç arasında uzanır. Bu beden çok parlaktır ve her yöne uzanan parlak enerji çizgilerinden oluşur.

Bu aurik beden astral bedenle temas halindedir ve duygusal bozulmaları emerek onları auranın iç katmanlarına çeker ve işlenmek üzere uygun çakraya gönderir. Karizmanız veya kişiliğiniz, bu hayati aurik beden yoluyla başkalarına yansıtılır. Aynı zamanda, bu bedenin ışıyan enerji hattı başkalarının zihinlerine gider ve onların kişilik titreşimlerini alır.

İyi şartlandırılmış bir auranın kesin ve düzenli bir şekli vardır. Bazı yerlerde eksik olan ve bazı yerlerde şişkin bir aura, onun

sahibi dengesiz. Birey ne kadar sağlıklıysa, aurası o kadar düzenli olacaktır. Aura, etrafındaki her şeyden gelen titreşimleri emer. Büyük bir aura insanların düşüncelerini çözebilir. Bu, bu enerji alanının sahibini tüketebilir. Daha zayıf ruhlar diğer insanların enerjilerine daha duyarlıdır ve onların projeksiyonlarını üstlenebilirler.[5]

Kitabımda *Ruh İyileştirme,* Daha birkaç günlükken ölüme yakın bir deneyim yaşayan Mark Smith'in durumunu anlattım. O zamandan beri birkaç düzenli OBE'si oldu. NDE'si auraları görme yeteneğini kolaylaştırdı. Aşağıdaki alıştırma kitabından alınmıştır. *Yeni Bir Işıkta.*[6]

Kendi Auranızı Görmek İçin

1. Mümkünse en az on sekiz inç uzakta bir aynanın önünde durun.
2. Arkanızdaki aynada görünen beyaz veya nötr renkli bir yüzeyle kendinizi yerleştirin, yine on sekiz inç veya daha fazlası idealdir.
3. Rahatlayın, derin nefes alın ve bir yandan diğer yana hafifçe sallayın.
4. Arkanızdaki duvar yüzeyinin dokusuna odaklanın.
5. Başınızın ve omuzlarınızın dış hatlarına bakarken, hafifçe sallanırken vücudunuzun etrafındaki ışık zarfının da sizinle birlikte hareket ettiğini göreceksiniz.
6. Bunu yaparken nefes almayı unutmayın, çünkü artık hem izleyici hem de öznesiniz.
7. Aydınlatma kısılmalı, ne çok parlak ne de çok karanlık olmalıdır. Deney. Auralar tamamen karanlıkta görülemez ve parlak ışık, en canlı auralar dışında hepsini yıkayacaktır.
8. Giysilerin rengi önemsizdir. Aurik renginizin onu görmeye alıştığınızda gardırobunuzdaki bazı parçalarla çatışacağını fark edebilirsiniz, ancak ne giyerseniz giyin gerçek renklerinizi göreceksiniz.

5 Joseph Ostrom, *Sen ve Auranız (*Northamptonshire, İngiltere: The Aquarian Press, 1987), sayfa 22-27.

6 Mark Smith, *Yeni Bir Işıkta (*Bethesda, MD: Aurora Publishing, 1995), s. 115-117. İle kullanılan yazarın izni.

9. Bir renk yansıtmayı deneyin. Bir renk düşünün ve onu görselleştirmeye çalışın. Bu tür bir alıştırma ile temel renklerinizi geçici olarak değiştirebilirsiniz ve değişiklik görülebilir.
10. Nefes verirken auranın büyümesi gerektiğini fark edin. 1'den 30'a kadar olan sayıları normal bir konuşma sesiyle okumak, enerjinizi serbest bırakmanıza yardımcı olacaktır. Her iki sayıdan sonra bir nefes alın.
11. 20'den başlayarak nefes almadan saymayı hızlandırın ve auranızın boyutunun ve canlılığının küçülmesini izleyin. Normal sessiz nefes almaya devam ettiğinizde, aura eski boyutuna dönecek, ancak biraz daha parlak görünebilir.

Düşünce-Formları

Bir düşünce formu, fiziksel olmayan bir maddeden oluşur ve üç aurik bedenden herhangi birinde meydana gelen bozulmaların bir sonucu olarak yaratılabilir. Bu düşünce formları, boyutları bir bezelyeden greyfurt boyutuna kadar değişen keskin kenarlı, çamurlu ve çirkin enerjiler olarak görünebilir. Renkleri ve biçimleri, bireyin arzusunun, arzusunun veya düşüncesinin doğasına karşılık gelir.

Düşünce formlarının (yabancı enerjilerin) varlığı, hayati aurik bedenin ışıltılı hatlarını tahriş eder. Bu tehlikeye atılmış hayati aurik beden, düşünce formunun eterik aurik bedene saldırması için bir açıklık yaratabilir, bu da eterik bedeni doğrudan etkiler.

Eterik aurik beden, fiziksel yaşamın bağlı olduğu çerçevenin ta kendisidir. Bu aurik bedenlere yapılan herhangi bir hakaret ve bir düşünce formunun nüfuzu, onun bir çakraya girmesine ve ardından bu çakranın işlevinin bozulmasına neden olur. Genellikle iki veya üç çakra tek bir hakaretten etkilenir.

Bu düşünce formları, zihnimiz tarafından yaratılan belirli bir titreşimsel konfigürasyonu temsil eder. Takviye edilmediği takdirde kısa bir süre sonra yok olacaktır.

Zihinsel Beden

Zihinsel beden diğer üç bedenle (fiziksel, astral ve eterik) etkileşime girer. En az yoğun maddeden oluşur ve kendisini gezegen boyunca ve hatta diğer galaksilere yansıtabilir. Zihin bizim gerçekliğimizdir, diğer bedenler ise zihinsel bedenin yarattıklarıdır. Zihinsel bedenin üç bileşeni vardır. Bu bölümler şunlardır:

- Bilinç düzeyi. Bu, fiziksel bedeni ve çeşitli işlevlerini kontrol eder.
- Bilinçaltı seviyesi. Bu bizim ruhumuzdur ve Yüksek Benlikle bağlantı kurar.
- Süperbilinç düzeyi. Bu, genellikle Yüksek Benlik olarak adlandırılan, ruhumuzun mükemmel parçasıdır.

Astral Beden

Çoğu beden dışı yolculuk astral planda gerçekleşeceğinden, astral bedeni daha ayrıntılı olarak tartışalım. Astral beden, eski zamanlardan beri çoğu kültür tarafından tanımlanmıştır. denirdi*ka* Mısırlılar tarafından, *doppelganger* Almanlar tarafından, *vardger* Norveççe, *taslach* İskoçça, *getirme, sallama, görev* ve *iyi* İngilizce tarafından, *ruach* İbranice, *eidolon* Yunanistan 'da, *larva* Romalılar tarafından, *bardo* Tibetliler tarafından, *pranamayakoşa* Hindular tarafından, *rupa* Budistler tarafından, *teşekkürler* Çin'de ve *arzu* teosofistler tarafından beden.[7]

Astral beden, fiziksel bedenimizin gözleriyle bakıldığında ışıltılı görünür ve boyut ve şekil olarak fiziksel bedenimize benzer. Biraz şeffaf görünüyor, ancak birçok küçük beyaz yıldızla dolu.

Her gece uyurken astral bedenimizi yansıtırız. Ek olarak, zihinsel bir bedene sahibiz. Hem astral hem de zihinsel bedenler fiziksel olmayan maddeden oluşur. Hissettiğimizde, hislerimizde veya astral bedenlerimizde hareket ederiz. Düşündüğümüzde zihinsel bedenlerimizde zihinsel olarak hareket ederiz. Astral beden, eterik bedenden daha ince bir maddeden oluşur, ancak zihinsel beden kadar ince değildir.

7 Robert Crookall, *Astral Projeksiyon Çalışması ve Uygulaması* (Londra: Aquarian Press, 1961),

Uyku sırasında eterik-fiziksel bedenimizin dışına çıkar ve astral ve zihinsel bedenlerimizde yaşarız. Astral beden, astral alemdeki hareketlerimizin ana aracıdır. Uyandığımızda, astral ve zihinsel bedenler, fiziksel ve eterik bedenlerle yakın uyum içinde normal konumlarına geri dönerler. Bu bedenlerin tümü, bu gece sortileri sonucunda kozmik güçlere maruz kaldıkları için şarj olurlar.

Ruhlar astral yaşamın normal koşullarındayken, parıldayan ışıklar olarak görünürler. Kendilerini ölümlülere göstermek istediklerinde, (tanınmak için) fiziksel bedenlerinde sahip olduklarına benzer, ancak genellikle çok daha genç bir fiziksel görünüme sahip olurlar. Ayrıca dünyevi formlarından oldukça farklı görünebilirler. Uzaktan bakıldığında normal görünümleri küçük mavi ışıklardır. Bu astral sakinler yakından yuvarlak mavi bir nesneye benziyor. Astral beden, özellikle aynada gözlemlendiğinde, fiziksel bedenin biyolojik ve kronolojik yaşından çok daha genç görünebilir.

Astral cisimler, yumurta şeklindeki bir zarf içinde oval biçimde görünebilir. Fiziksel bedenden daha büyük ve uzundurlar. Ayrıca parlak görünebilirler ve tamamen karanlık bir odayı aydınlatabilecek bir parıltı verebilirler.

Astral beden, projektörün düşündüğü bir şeyle veya geçmişte meydana gelen bir olayla ilişkili giysiler giyecektir. Giysiler, gezgin tarafından giyilen mevcut giysilerin tam bir kopyası veya geliştirilmiş bir versiyonu olabilir.

Astral bedenimiz duyum, tutku ve diğer yoğun duygularla ilişkili olduğundan, mevcut duygusal durumumuzu yansıtmak için görünümünü sürekli olarak değiştirir. Medyumlar astral bedeni gözlemlediklerinde, duygusal durumumuzu yansıtan çeşitli renkler görebilirler (sayfa 40'daki tabloya bakın).[8]

8 Annie Besant ve CW Leadbeater, *Düşünce Formları (*Adyar, Madras, Hindistan: Theosophical Pub lishing House, 1978), s. 22-24.

Renk	Duygu veya Zihin Hali
Siyah	Nefret ve Kötülük
Koyu Kırmızı	Kızgınlık
kızıl	Ezilen veya Yaralanan
kanlı kırmızı	Duygusallık
kızıl	Aşk
Donuk Kahverengi-Kırmızı (Pas)	hırs
Kahverengi-Gri	Bencillik
Yeşilimsi-Kahverengi	Kıskançlık
Koyu Kırmızı veya Kızıl Ton	
kurşun grisi	Derin depresyon
canlı gri	Korkmak
turuncu	Gurur veya Hırs
Sarı	Entellektüellik
Gri yeşil	Aldatma ve Kurnazlık
Zümrüt yeşili	Çok Yönlülük ve
Soluk, Işıltılı Mavi-Yeşil	Yaratıcılık Sempati ve
Lacivert	Merhamet Dini Duygu
Açık mavi	Asil bir Ruhsal İdeale Bağlılık Daha
Pırıl pırıl Altın Yıldızlı	Yüksek Maneviyat
Lila-Mavi	

Arzular astral bedenin gelişimini etkiler. Arzularımızı içe doğru ruhsal büyümeye çevirerek astral bedenimizi arıtabiliriz. Hayvani içgüdülerimizin ve fiziksel arzularımızın ötesine geçmek, bu ruhsal gelişim biçimiyle sonuçlanır. Eylemlerimiz gelecekteki fiziksel çevremizi belirleyecektir. Çevre, başkalarını mutlu ya da mutsuz etmenize bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olacaktır. Fiziksel bedenimiz öldüğünde, bu astral beden, reenkarnasyon süreci tamamlanana kadar ruhumuzun geçici yuvasıdır.

Nedensel Beden

Teosofistlere göre, Yüksek Benliğin üç bileşeni vardır. Bunlar Atma, Buddhi ve Manas'tır. Manas ayrıca nedensel beden olarak da adlandırılır. Alt benlik astral ruhtur ve fiziksel bedenin ölümü üzerine Kamaloka'nın astral alanına girer. "Sürekli atomlar" olarak bilinen yok edilemez elementler fiziksel, astral, zihinsel ve eterik bedenleri oluşturur. Aura ile birlikte, bu kalıcı atomlar her yaşamın deneyimlerini kaydeder.[9]

Budist bir yaşam ağı, Yüksek Benlikten eterik bedene uzanır ve buradan en sonunda fiziksel bedende kendini gösterir. Bu hayat ipleri (gümüş ip) ölüm anında geri çekilir ve kalpteki bir çekirdeğin etrafına sarılır ve mor ve altın bir çerçeve şeklini alır. Burada üçüncü beyin boşluğuna göç ederler ve kalıcı atomlarla birlikte vücudu başın tepesinden terk ederler.

Alt benliğin astral-eterik kısmının kaderi, dünyayı çevreleyen astral alan olan Kamaloka'dır. Artık ruh, intikam korkusu olmadan herhangi bir arzuya teslim olabilir. harcanan arzular olarak kalır*skandhalar* veya astral elementler ve sonraki enkarnasyonda geri dönecekler. Kalıcı atomlar zihinsel bedene çekilir.

Karmanın taşıyıcıları bu skandhalardır (astral-eterik veya eterik-fiziksel). Yüksek Benlik, Kama loka görev süresinin sonunda uykuya dalar ve Devachan'da yeniden uyanır. Burası düşünce dünyası. Nedenlerden bağımsızdır ve yalnızca sonuçlardan oluşur. Kişinin düşüncelerine düşkün olması bu boyuttaki tek eylemdir.

Ruh Devachen'den ayrıldıktan sonra zihinsel beden atılır ve nedensel bedende bulunan Yüksek Benlik bileşeni olan Manas'a gelir.

Budist maddenin altın bir ipliği, yeni bir enkarnasyona dönüşü ifade eder. Yüksek Benliğin kalıcı atomları bu maddeye eşlik eder ve diğer alt planlarda geride kalan tüm skandhaları beraberinde getirir.

Kalıcı atomların ve beraberindeki skandhaların durumu, yeni yaşamın koşullarını belirler.

9 Charles W. Kurşun Çırpıcı, *Rüyalar: Nedirler ve Nasıl Oluşurlar (*Londra: Teosof-Bilim Derneği, 1903).

ektoplazma

Vücudumuz, ektoplazma adı verilen geçici bir maddeyi çok küçük miktarlarda yayar. Bu esas olarak albümin ve vücudun deliklerinden elde edilen bazı amino asitlerdir. Sadece nadir bireyler, özellikle trans durumunda, onu büyük miktarlarda üretme kapasitesine sahiptir. Bu kişi, bir materyalizasyon ortamı olarak bilinecekti.

Ektoplazmayı kırmızı ışıkta gözlemlemek en kolayıdır - beyaz ışık bu maddeye tamamen zıttır. Bir maddeleşme seansında, girilen ortam tarafından büyük miktarlarda üretilebilir ve daha sonra astral varlıkların çekebileceği bir rezervuar görevi görebilir. Daha sonra herkesin görmesi için cisimleşebilecekler ve ektoplazma kaynağı tükenene kadar öyle kalacaklar.

Ara sıra, bir ektoplazma kaynağı olduğunda, projeksiyondaki birinin astral bedeni gerçekleşir. Bu bilokasyon durumunda ortaya çıkar. Bu durumlarda, mevcut diğer bireyler ektoplazmalarını yolcunun astral bedenine bağışlar ve bu bedenin katı bir formu ortaya çıkar.

Kişi ektoplazmanın mevcut olduğu bir yere veya kişiye projeksiyon yaptığında, astral formun veya onun sadece bir kısmının, diyelim ki bir yüz veya elin gerçekleşmesi mümkündür. Bazen projeksiyon yapılan kişi ektoplazmayı sağlayabilir. Dr. Eisenbud'un Ted Serios ile yaptığı araştırma bunun iyi belgelenmiş bir örneğini sunuyor.[10]

Serios, bir Polaroid kamerayı alnına dayayıp güçlü düşünebilirdi. Bazı durumlarda, kamera merceğini çıkararak, düşüncesinin bir görüntüsünü kamera plakasına "gönderebilir". Hans Holzer tarafından yazılan birçok kitap, bu ektoplazma hayaletlerinin oldukça inandırıcı fotoğraflarını gösteriyor.

Katı Astral Çift

Aşağıdaki, dünya düzleminde başkalarına fiziksel bir beden olarak görünen astral bedenimizin oldukça dramatik bir örneğidir. Projektör genellikle bunların başka bir yerde gerçekleştiğinin farkındadır. Ama sıradan insanlar o kadar şanslı değil.

10 Allen Spraggett, *Açıklanamayan (*New York: New American Library, 1967).

Katı astral çift genellikle iş veya diğer profesyonel durumlarla ilgilenir. Spraggett[11] İngiliz Avam Kamarası üyesi Dr. Mark Macdonnell'in karıştığı bir vakayı bildirdi. Önemli bir yasa tasarısı oylama için Meclis'in önüne geldiğinde Macdonnell evinde yatıyordu ve çok hastaydı.

Macdonnell'in sağlam astral ikizi, düzinelerce tanık tarafından evde iki gün boyunca bu tasarıyı tartışırken görüldü. O iki gün boyunca evinden hiç çıkmadığını kanıtlayan başka tanıklar olmasına rağmen, oyu kayıtlara geçti.

Susy Smith[12] geliş fenomeni olarak bilinen şeyin bir hikayesini anlatır. Gorique adında bir New Yorklu işadamı ilk kez Norveç'e gitti. Otel memuru da dahil olmak üzere birkaç kişi onu iyi tanıdıkları biri olarak karşıladığında oldukça şok oldu. Gorique bu Norveçlilerle daha önce hiç tanışmamıştı. Bir kişi ona yaklaşıp, "Sizi tekrar gördüğüme sevindim, Bay Gorique," dedi.

Bunun metafizik açıklaması, Gorique'nin ayrılmadan birkaç hafta önce Norveç'e bu geziyi planladığı ve düşündüğü gerçeğine dayanıyor. Ya astral bedenini Nor way'e yansıttı ya da Atlantik boyunca kendisini temsil eden geçici bir düşünce formu yarattı, ancak bilinçli olarak her iki sürecin de farkında değildi. Ektoplazmanın izdüşümü başka bir açıklamadır.

11 Spragget, op. cit. 12 S. Smith, *Beden Dışı Seyahatin Gizemi* (NewYork: Garrett-Helix, 1965).

Astral Varlıklar

Jastral yolculuklarınız sırasında muhtemelen ne tür varlıklarla karşılaşacaksınız? Bu sorunun cevabını bu bölümde derinlemesine inceleyeceğiz.

En az 50.000 Bc'ye kadar uzanan şamanlar, kendilerini fiziksel olmayan varlıklarla iletişim kurarak ritüeller kullandılar. Eski Mısır, Yunanistan, İran, Roma ve Hindistan'ın Gizem Okulları da ruhlarla temas kurmakla ilgilendi. Bu yaklaşım, on dokuzuncu yüzyılda Spiritüalizm Hareketi ile doruğa ulaştı. Bugün meleklere, Yüksek Benliğe ve genel olarak kanallığa olan ilginin yeniden canlandığını görüyoruz.

Her büyük din, bedensiz varlıklar veya ruhların gerçekliğini kabul eder. Bunlara azizler, melekler, mukaddes ruh vb. denilebilir. Bununla birlikte, Hollywood filmleri, televizyonu ve romanları, bu ruhlardan biriyle temas kurmak için bazı kötü süreçlerin gerekli olduğu fikrini yanlış bir şekilde besledi.

Medyanın ruh teması kavramı, bu teması kuran bireyin büyük tehlikede olması gerektiği gibi yanlış bir varsayıma yol açmıştır. Gerçekte, bu iletişim doğaldır, nispeten

basit ve harika bir deneyim. Ruh iletişimi, ölüm veya yas korkusunu ortadan kaldırır ve bir tür ruhsal güçlenme ile sonuçlanır. Ölümsüzlüğümüzü kanıtlayabilir ve buna ek olarak bizden çok daha ruhsal olarak evrimleşmiş varlıklardan aydınlanma alabiliriz.

Yukarıdaki ifadeler özellikle fiziksel düzlemdeki bir astral varlıktan iletişim almaya atıfta bulunur. Astral düzleme veya diğer boyutlara yolculuk yaptığımızda, birkaç farklı türde varlıkla karşılaşacağız.

Canlı ve iyi durumda olan diğer astral yolcular, astral varlıkların birinci sınıfını temsil eder. Bu ruhlar, fiziksel plandaki benzerlerinden biraz daha genç görünebilirler ve genellikle iyi "ruhlar" içindedirler. Karşılaşabileceğiniz pek mutlu olmayan kampçılardan bir grup, ölüme yakın bir deneyim yaşayan ruhlardır. Bu varlıklar stresli, huysuz ve büyük olasılıkla çok sosyal olmayacaklar. Onlar zararsızdır.

Üçüncü bir grup, yaşamlar arasında bulunan dekarnatlardan oluşur. Bu ruhlar henüz beyaz ışığa (Yüksek Benliklerine) girmemişlerdir ve çoğu zaman öldüklerinin farkında olmadan astral düzlemde dolaşmaktadırlar. Bu hayaletler veya poltergeistler arkadaş canlısı veya düşmanca olabilirler, ancak genellikle zararsızdırlar ve sadece yalnız bırakılmak isterler. Bu gruba dahil olanlar, fiziksel planınızdan ve hayatınızdan ayrılan sevdiklerinizdir. Sizi anında tanıdıkları için genellikle size daha açık olurlar.

Kendi Yüksek Benliğiniz veya süper bilinçli zihniniz en yaygın olarak parlak beyaz bir ışık olarak temsil edilecektir. Işık, ruhunuzun enerjisinin bu mükemmel kaynağıyla iletişim kurmanızı kolaylaştırmak için insan benzeri bir biçimde görünebilir. Bu, Astral Planda yaşayabileceğiniz dördüncü karşılaşma türüdür.

Yüksek Benliğinizin neye benzediği ile ilişki kurmanın en iyi yolu, onu kendiniz deneyimlemektir. Los Angeles ofisimde kullandığım ana terapötik teknik olan süper bilinçli zihin musluğu adı verilen kendi kendine hipnotik bir teknik geliştirdim (aşağıdaki senaryoyu teybe kaydetmek isteyebilirsiniz).

Süper bilinçli bir zihin vuruşu, bilinçaltı zihni (ruhu) süper bilinçli zihinle (Yüksek Benlik) iletişim kurmak için eğitmektir. Zihin dokunuşu tartışmamızda özellikle değerlidir çünkü sizi kendi ruhunuzun (bilinçaltı zihninizin) frekans titreşim hızının kalitesini yükseltmeniz için eğitir. Zihin musluğu teması ve iletişimi teşvik eder.

kayıp sevdiklerinizle ve ruh rehberlerinizle iletişim kurar ve ruh rehberleriyle veya bugün hayatınızdaki herhangi biriyle geçmiş ve gelecekteki yaşamları gözden geçirir.

Süperbilinçli Mind Tap Komut Dosyası

Aşağıdaki süper bilinçli zihin vuruşu egzersizi tamamen güvenlidir ve ustalaşması kolaydır:

! Şimdi çok dikkatli dinle. Yukarıdan aşağı inen ve başınızın tepesine giren
! parlak beyaz bir ışık hayal etmenizi istiyorum. Tüm vücudunu doldurmak.
! Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi kalp bölgenizden yayılan saf beyaz
! ışık aurasını hayal edin. Yine tüm vücudunuzu çevreleyin. Seni
! koruyorum. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi sadece ruh
ben rehberleriniz, Yüksek Benliğiniz ve sizin iyi olduğunuz anlamına gelen
! yüksek düzeyde evrimleşmiş sevgi dolu varlıklar, bu veya başka herhangi
! bir hipnotik seans sırasında sizi etkileyebilecek, Bu saf beyaz ışık aurası
ben tarafından tamamen korunuyorsunuz.
! Birkaç dakika içinde 1'den 20'ye kadar sayacağım. Bunu
ben yaparken, Yüksek Benliğinizden ve ruh rehberlerinizden bilgi
! alabileceğiniz süperbilinç düzeyine yükseldiğinizi hissedeceksiniz.
! Ayrıca tüm geçmiş, şimdiki ve gelecekteki yaşamlarınızı gözden
ben geçirebileceksiniz. 1 numara yükseliyor. 2, 3,4, yükseliyor. 5,6, 7,
ben bilgi akışına izin verme. 8, 9,10, yolun yarısındasın. 11,12,13, daha
da yükseldiğini hissetmek. 14, 15,16, neredeyse orada. 17,18, 19, 20
! numara oradasın. Bir dakikanızı ayırın ve kendinizi süper bilinçli
! zihin seviyesine yönlendirin.

1 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Artık kendinize herhangi bir konu hakkında sorular sorabilir veya bu seviyeden herhangi bir ruh rehberiniz veya vefat etmiş sevdiklerinizle iletişime geçebilirsiniz. Herhangi bir kişiyle ilişkinizi keşfedebilirsiniz. Unutmayın, süper bilinçli zihin seviyeniz her şeyi bilir ve Akaşik kayıtlarınıza erişimi vardır.

Şimdi yavaş ve dikkatli bir şekilde bilgi veya deneyim arzunuzu belirtin ve bu süper bilinçli zihin seviyesinin sizin için çalışmasına izin verin.

1 8 DAKİKALIK PLAYNEWAGE MÜZİĞİ

! çok iyi yaptın Şimdi sizden tüm engelleri kaldırarak ve
! kendinize yön verecek bilgi ve deneyimleri almanıza izin
! vererek iletişim kanallarını daha da açmanızı istiyorum.
şimdiki yaşamınızı daha iyi hale getirmek için başvurun ve yardımcı olun. Frekansınızı yükseltmek ve karmik alt döngünüzü geliştirmek için Yüksek Benliğinizden ve Üstatlarınızdan ve Rehberlerinizden daha ileri ve daha spesifik bilgiler almanıza izin verin. Bunu şimdi yap.

8 DAKİKA PLAYNEWAGEMUSIC

| Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. Çok iyi yaptın. Çok dikkatli
! dinle. Şimdi 1'den 5'e kadar geri sayacağım. 5'e ulaştığımda şimdiki
! zamana geri döneceksin, deneyimlediğin ve yeniden deneyimlediğin
! her şeyi hatırlayabileceksin, çok rahatlamış, tazelenmiş
! hissedeceksin. ve günün geri kalanında veya akşam için planladığınız
! her şeyi yapabileceksiniz. Az önce deneyimlediğiniz şey hakkında çok
! olumlu hissedeceksiniz ve süper bilinçli zihin seviyesini
! deneyimlemek için bu kaseti tekrar çalma konusundaki güveniniz ve
! yeteneğiniz konusunda çok motive olacaksınız. Simdi tamam. 1, çok
! çok derin, 2, biraz daha hafifliyorsun, 3, çok daha hafif oluyorsun, 4,
! çok çok hafif, 5, uyan, tamamen uyan ve tazelen.
!

Tüm kendi kendine hipnoz ve meditasyonlarda olduğu gibi, bu egzersizlerin bir kasetini yapmanızı şiddetle tavsiye ederim. Bu tekniklerin profesyonelce kaydedilmiş kasetlerini istiyorsanız, bu kasetlerin kapsamlı bir listesi için ofisimle iletişime geçmeniz yeterlidir.

alt kişilikler

Bir alt kişilik, bilincimizin (ruhumuzun) birkaç enerji parçasına bölünmesinin sonucudur. Bu, fiziksel ya da duygusal travma ya da olumsuz yansıtma teknikleri (kötü niyetli büyü) yoluyla ortaya çıkabilir.

Bilincimizin bu bölünmesi, sahip olduğumuz orijinal çekirdek kişilikten kısmi bir kişilik üretir. Bir alt kişilik kapana kısılmış

onu yaratan olaydır ve en başta bu bölünmeye yol açan etkenleri yerine getirmeye çalışır. Bu enerji bileşenleri, travmatik olay tarafından yayılan işlevsiz duygusal durumları devam ettirir ve hem astral hem de fiziksel planda aynı anda var olabilir.

Bu durumlarda, fiziksel düzlemde bireyin kişiliğinin veya "sahipliğinin" tamamen ele geçirildiğini görmüyoruz. Belirtiler daha yaygın olarak olağandışı yeme alışkanlıkları veya ruh halindeki değişiklikler ve başkalarına karşı sosyal tepkilerdir. Aşırı durumlarda bunlar, daha önce Çoklu Kişilik Bozukluğu (MPD) olarak adlandırılan, şimdi Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu (DID) olarak adlandırılan iki veya daha fazla ayrı kişilik olarak ortaya çıkabilir. Gerçekte, kişilikler bağlı varlıklardır.

Bu alt kişilikler, önceki bir yaşam süresinden bir aktarım bile olabilir. Birey çok gençken bir alt kişilik oluşturulabilir ve uzun yıllar boyunca bağlı, ancak hareketsiz kalabilir. Hastanın varlığının bu parçalarından bazıları ancak ek bir travmatik olay meydana geldiğinde aktive olur. Bu varlıklar Astral Planda bedensiz olarak görünecek ve onlarla iletişim kurmadığınız sürece ayırt etmek o kadar kolay olmayabilir.

OBE'leriniz sırasında bu varlıklara yardımcı olma olasılığınız çok yüksek olmayabilir. Onu beyaz ışığa yönlendirmek için görselleştirmeleri ve diğer teknikleri başlatmadan önce geçmiş yaşam alt kişiliğini veya şimdiki yaşam parçasını yeniden bütünleştirmek çok önemlidir. Parçalanmış kişilik, bütünleşme sürecinde geçmiş yaşam kişiliğine yeniden katılmaya davet edilir. O zaman bu enkarnasyondaki ölüm anı gözden geçirilebilir ve ruh parçası artık düzgün bir şekilde ışığa yönlendirilebilir. Hasta şimdi daha önce bir boşluk olan yerde bir dolgunluk ve sıcaklık hissedecektir.

Entegrasyon Egzersizi

Aşağıdaki alıştırma, böyle bir bağlı varlığınız olduğunu düşünüyorsanız kullanabileceğiniz bu entegrasyon yaklaşımının bir örneğidir:

1. Sessizce oturun, koruma uygulayın ve derin nefes alın. Aurik bedenlerinizi tarayın ve boşlukları, karanlık noktaları, delikleri, boş yerleri ve oyuk bölgeleri arayın. Bu alanlara odaklanın. Auranızdaki herhangi bir kusuru karanlık, gevşek bir iplik olarak görün.
2. En belirgin olan konuya odaklanın. Bu en karanlık, en kalın veya en parlak olabilir. bu konuyu takip edene kadar

bu yaşamdan veya geçmiş bir yaşamdan travmatik bir şey sahnesi ile sonuçlanır.

3. Bu olayları hatırladıkça, ipliğin ayrıntılarını gözlemleyin. Bu anılarla ilişkili duyguları hissedin. Şimdi bu olayı olumlu bir şekilde yeniden çerçevelendirin, böylece sonuç olarak ruhsal olarak gelişebilirsiniz. Mutlu bir şekilde bitmesi için bu bölümü değiştirmek için gereken gerçekleri veya koşulları değiştirin.
4. Şimdi tekrar konuya odaklanın. Auranın diğer iplikleriyle karışacak şekilde yönlendirin. Tüm boşluklar, delikler, karanlık noktalar veya boş ve içi boş alanlar normal ve sağlıklı duruma getirilecek şekilde onarın veya değiştirin.
5. Beş dakika boyunca bu süreç üzerinde meditasyon yapın. Bu egzersizi tamamlarken duyguların dengelendiğini ve ruhunuzun enerjisinin yükseldiğini hissedin. Gözlerinizi açarak transtan çıkın.

Entegrasyon ve arınma teknikleri sonucunda derin ve kalıcı bir değişim ruha bağlanma (alt kişilik) durumlarıyla sonuçlanır. Işığa gönderilen disarnate asla önceki ana bilgisayara geri dönemez. Astral seyahatinizde bu alt kişiliklerin beyaz ışığa girdiğini gerçekten görebilirsiniz ve biz hemen işlev bozukluğu semptomlarının ve davranışlarının ortadan kalktığını gözlemleriz. Hastalarım bu etkiyi kaldırılan bir yük veya bir tıkanıklık olarak tanımladılar. Artık daha önce hissettiklerinden daha güçlü hissederek normal fonksiyonlarını yerine getirebiliyorlar.

Tedavide Kullanılan Teknikler
Alt Kişilik Vakaları

Bazen, bedensiz olanın tam bağlanma anını yeniden yaşamak için ev sahibini geçmiş bir yaşama geri döndürmek gerekir. Bu işlemler sırasında her zaman ev sahibinin Üstatlarının ve Rehberlerinin ve Yüksek Benliğinin yardımını alıyorum. Bazen varlığın öfke, nefret, kıskançlık, öfke ve başkalarını kontrol etme arzusu gibi tüm olumsuz duyguları atmasını isteyeceğim.

Alt kişilik vakalarını tedavi etmek için başka bir yaklaşım, bir tür çakra şifası ile ilgilidir. Ev sahibi, geçmiş yaşam şahsiyetinin bu bağlanmayı yaptığı ana geriler. Bu önceki filmde genellikle ölüm sahnesi olur.

hayat. Hastadan şiddetli bir ölüme neden olan bir hançer, mermi veya başka bir nesneyi çıkarması istenir.

Lazer İyileştirme Tekniği

Bir süper bilinçli zihin vuruşu başlatılır ve Yüksek Benliğe o geçmiş yaşamda hangi çakraların hasar gördüğü sorulur. Hastaya aşağıdaki lazer iyileştirme tekniğini öğretiyorum:

1. Üçüncü göz bölgesinden ince bir mavi ışık ve başka bir yeşil enerji ışığı iletmeye başlayın. Ardından alnınızda karıncalanma, soğuk veya sıcak bir his hissedene kadar bu iki ışık huzmesini tutun.
2. Bu hissedildiğinde, sorunu yansıtan bu kirişlere uygun rengi ekleyin. İletişim için leylak rengi, korku için sarı, yaratıcılık için yeşil ve depresyon için mavi renk eklenir.
3. Şimdi bu lazer ışınlarını alından etkilenen çakralara doğru hareket ettirin. Onları on saniye boyunca bir konumda tutun ve ardından bu alanın üzerine havalandırın.
4. Şimdi bu ışınları başınızın yaklaşık on iki inç üzerine getirin ve onları auranızla birleştirin. Bu ışık huzmeleri daha sonra vücuttan ayaklara doğru havalandırılır.
5. Üç dakika meditasyon yapın. Ardından ellerinizi bir araya getirin ve ardından uyluklarınıza doğru fırçalayın. Bu teknik, şifalı enerjiyi aktive etme ve canlandırma işlevi görür ve uygun çakraların yeniden hizalanmasının yanı sıra auranın güçlenmesiyle sonuçlanır.

Bu görselleştirme tekniğinin bir varyasyonu, geçmiş yaşam kişiliğinin bütünleşmesini etkilemek için kopmuş uzuvları yeniden takmak, kesilmiş bir kafayı değiştirmek vb. için şifa enerjisinin bu lazer ışınlarını kullanmaktır. Lazer vücut parçalarının bu "kaynağı" oldukça etkilidir. Bu aynı zamanda geçmiş yaşamda maruz kalınan kanser ve diğer sistemik hastalıklara da uygulanabilir.

Geçmiş yaşam kişiliği bu ameliyatı tam olarak tamamlayamıyorsa, onlara kopmuş başlarını veya uzuvlarını almalarını ve onlarla birlikte Işığa götürmelerini tavsiye ediyorum. Alt kişilikler tarih boyunca hem yanlış anlaşılmış hem de yanlış teşhis edilmiştir. Bu vakaların tedavisi şaşırtıcı derecede kolaydır ve hastaya çok özel bir güçlenme biçimi sağlar.

Ustalar ve Rehberler

Altıncı tür astral varlık, Astral Planda karşılaşacağınız en olumlu ve ruhsal olarak canlandırıcı varlıktır (Yüksek Benliğinizin dışında). Bu varlıklara Üstatlar ve Rehberler veya sadece ruh rehberleri denir.

Bu varlıklar mükemmel. Onlar bir zamanlar karmik bir döngüye sahiptiler, ancak tüm ruhsal derslerini öğrendiler ve ruhlarının frekans titreşim oranını mükemmel bir seviyeye yükselttiler.

Gerçekte bu ruhlar Yüksek Benlikleri ile birleşmişlerdir ve Tanrı'ya katılmak için daha yüksek planlara yükselebilirler. Bunun yerine, yükseliş arayışlarında (kusurlu olan) diğer ruhlara yardım etmek için alt planlarda kalmayı seçerler. Diğer uçakları 5. bölümde daha ayrıntılı olarak tartışacağım.

Bazıları bu ruh rehberlerini melekler olarak adlandırır. Ana dinlerimizin çoğu, çeşitli kutsal metinlerde ve kutsal metinlerde meleksel varlıklardan bahsetmelidir. Karşılaşabileceğiniz diğer ruh rehberleri sınıfları şunlardır:

- Koruyucular. Filler, ejderhalar ve panterler gibi güçlü hayvanlar şeklini alan ruh rehberlerine Koruyucular denir. Ayrıca bize bir Viking veya Amerikan Kızılderili olarak görünebilirler ve büyük varlıkları vardır.
- Doktor. Zihinsel, fiziksel veya duygusal iyileşmemize yardımcı olan bir ruh yardımcısına doktor denir. Bu rehber, bir şifacı veya doktor olarak yeryüzünde hayatlar yaşadı.
- Öğretmen. İçinde faaliyet gösterdiğimiz dünyayı anlamamıza yardım eden ruh rehberlerine öğretmenler denir. Özellikle ruhsal büyümemiz ve evrimimizle ilgilenirler.
- Mesaj Kılavuzları. Sezgi, duruişiti (ruh rehberlerini işitme), durugörü (ruh rehberlerini görme) gibi sahip olduğunuz psişik yetenekler, mesaj rehberlerinin yardımıyla geliştirilir. Bu varlıklar, "diğer taraftan" mesajları ve diğer bilgi biçimlerini almanıza yardımcı olur.
- Kapıcılar. Bu ruhlar, olumsuz varlıklardan ve kötü güçlerden ruhsal korunmanızda size yardımcı olur. Sadece pozitif varlıkların sizinle iletişim kurmasına izin vererek koruma görevi görürler.

- Kimyager Kılavuzları. Fiziksel bedeninizin ruh planlarından gelen daha yoğun titreşimlerle başa çıkabilmesi önemlidir. Kimyager Kılavuzları, bu ruhsal iletişime daha kolay uyum sağlamak için fiziksel bedeninizin beden kimyasını değiştirmesine yardımcı olur.

Sizinle düzenli olarak çalışan belirli sayıda rehberden oluşan bir iç grubunuz var. Bu ruhani rehberlerin bir dış bandı, büyümede belirli bir ruhsal derse hazır olduğunuzda size yardımcı olur. İç bantla karşılaştırıldığında seyrek bir iletişimdir. İç grubun bir üyesi temsilci olarak hareket eder ve sizinle en sık iletişim kurar.[1]

Bazen, fiziksel bedeninizdeyken bir ruh rehberi sizinle iletişim kurar. İşte bir rehberle iletişiminiz hakkında bilmeniz gereken bazı ilkeler.

- Bir ruh rehberi ile iletişim kurmaktan hiçbir zaman tehlikede değilsiniz. "Sahip olmak" veya herhangi bir şekilde zarar görmekle ilgilenmeyin.
- Belirli bir rehberin veya rehberler grubunun sizinle çalışmayı seçmesinin ana nedeni, amaçlarınızın ve hedeflerinizin uyumluluğudur.
- Daha yüksek seviyedeki kılavuzlar, netlik, yön ve rehberlik için kaynak görevi görür. Onların asıl kaygısı sizin yüksek amacınızdır.
- Ruh rehberlerinizle olan tüm iletişimin kontrolü ve yönü her zaman sizdedir. İletişime geçmeye hazır değilseniz veya istekli değilseniz, bu kılavuzu kapatabilirsiniz. Bu genellikle bir sorun değildir, çünkü ruh rehberleriniz telepatik olarak zihninizi okuyabilir ve onlara en çok ve en az ne zaman açık olduğunuzun farkındadır.
- Bir ruh rehberi, başkalarına zarar vermediği veya kendi ruhsal gelişiminize müdahale etmediği sürece, istediğiniz şekilde size yardımcı olacaktır. Hiçbir ruh rehberi sizin için karmik derslerinizi öğrenmeyecek. Bunu kendin yapmalısın.

1 Ted Andrews, *Ruh Rehberleriyle Nasıl Tanışılır ve Çalışılır (*St. Paul: Llewellyn, 1992), s. 17-21.

- Manevi gelişim için kestirme yollar yoktur. Ruh rehberleriniz iletişimlerinde size yardımcı olacaktır, ancak her zaman onların tavsiyelerini reddetme özgürlüğüne sahipsiniz. Bu varlıklarla temas, ruhsal gelişiminizi verimli bir şekilde hızlandıracaktır, ancak her temas kurulduğunda anında ifşaatlar beklemeyin.
- Bir ruh rehberinin tavsiyelerine körü körüne uymayın. Onları test etmeye teşvik edilirsiniz.
- Ruh rehberleri sizinle ancak izninizle iletişim kurar.
- Manevi rehberlerle iletişime geçmenin bir sonucu olarak, aşağıdakilerin gerçekleşmesini bekleyebilirsiniz: ruhsal olarak aydınlanacaksınız; başkalarına karşı şefkatiniz artacak; geçmişte ulaşamadığınız hedeflerinize şimdi ulaşılacak; fiziksel, zihinsel, duygusal veya ruhsal iyileşme yaşayabilirsiniz; ve psişik yeteneklerinizde bir artış kaydedilecektir. Her zaman kendinden emin ve güçlü hissedeceksin. Tüm mesajlar ve tavsiyeler, size eylemlerinizi seçme özgürlüğü vermek üzere tasarlanmıştır. Her zaman bir şekilde daha iyiye doğru değiştiğini hissediyorsunuz. Verilen bilgilerin anlaşılmasında herhangi bir zorluk yoktur. Kendi temel bilginizi kabul eder ve genişletir. Uyguladıkça, bir şekilde hayatınızı her zaman iyileştiren yeni bilgiler bulacaksınız. Yeni ve yüksek enerjiniz nedeniyle başkaları size çekilecek.

Bu temaslar sonucunda her zaman bir samimiyet, sadelik, alçakgönüllülük ve maneviyat duygusu sergilenecektir. Bu varlık, yetenekleri veya bilgileri hakkında asla talepte bulunmaz veya övünmez.

Gerçek ruh rehberiniz, yalnızca hayatınızdaki gelecekteki eğilimleri değil, bunlara nasıl tepki vereceğinizi de doğru bir şekilde algılayabilecektir.

Aslında gerçek bir melek varlığı olduklarından emin olmak için bir ruh rehberini test etme kavramından bahsetmiştim. Bunu yapmanın ve kendi geleceğinizi görmenin bir yolu basit bir egzersiz yapmaktır. Astral düzlemde bildiğimiz gibi zaman yoktur. Fiziksel bedeninizin geleceğini çok iyi gözlemleyebilirsiniz. İlk seferlerinizde bunu yapmak o kadar kolay değil.

Geleceğe Bakış Egzersizi

Bu sonraki alıştırma, bu bilgiden şimdi yararlanabilmeniz için kendi geleceğinizi görmenize yardımcı olacaktır:

1. Rahatça oturun, beyaz ışık koruması uygulayın ve derin nefes alın. Gelecek için bir sembol hayal edin. Bu bir radyo, kitap veya sevdiğiniz herhangi bir şey olabilir. Zihinsel olarak bu sembolü geleceğe fırlatın ve geleceğiniz hakkında size bilgi yayınladığını algılayın. Kaydedicinizi açın ve edindiğiniz tüm bilgileri sözlü olarak ifade edin.
2. Ruh rehberinizden bu alıştırmada size yardım etmesini isteyin. Şimdi bugünden tam bir hafta sonra olduğunu hayal edin. Ne yaptığınızı görün ve hissedin. Herhangi bir görüntü, düşünce ve duygunun farkındalığınıza girmesine izin verin. Gelecekteki bu tarihte hayatınızın ne farkı var? İzlenimlerinizi kaydedin. Bu görüntüleri çözün.
3. Şimdi bugünden bir ay sonra olduğunu algılayın. Ruh rehberinizden bu adımda size daha fazla yardım etmesini isteyin. Tam olarak planladığınız, yaptığınız ve düşündüğünüz şey nedir? Size bir haftalık bilgi verildikten sonra neler değişti?
4. Aynı adımları izleyin ve geleceğinize üç ay, altı ay, bir yıl ve son olarak beş yıl bakın. Hayatınızda önemli olduğunu düşündüğünüz konuları araştırın. Kendinize bu olası gelecekler açısından tavsiyelerde bulunun.
5. Ruh rehberinizden tavsiyeniz ve olası geleceğinizin doğruluğu hakkında yorum yapmasını isteyin.
6. Rehberinize sormanız gereken bazı sorular:

   Önümüzdeki hafta (ay, üç ay vb.) ruhsal gelişimimi kolaylaştıracak neleri hayatımda vurgulayabilirim?

   En yüksek arzularıma ulaşmak için şu anda hangi spesifik kararları ve seçimleri yapabilirim?

   Manevi yolumu hızlandırmak için hangi davranışları, düşünceleri ve eylemleri uygulayabilirim?

   Hayatınızdaki mevcut bir durumu düşünün ve "Ne öğreniyorum?" diye sorun.

Astral bir gezgin olarak becerilerimi nasıl geliştirebilirim? Ruhumun frekans titreşim hızını yükseltmek için fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak ne yapabilirim?

Alt Astral Düzlem Varlıkları

Beşinci bölümde, astral planın yapısını daha ayrıntılı olarak tartışacağım. Şu anki tartışmamız için bu boyutun bir üst ve bir alt düzeye ayrıldığını belirtelim. Bu tasvir şimdiye kadar esas olarak üst astral planla ilgilendi. Astral seyahatlerinizin yüzde doksan beşi astral boyutun bu kısmına yapılacak.

Nadir durumlarda, kendinizi alt astral planda bulabilirsiniz. Bu, NDE'lerin yüzde beşinin negatif olarak bildirilmesine tekabül etmektedir. Düzenli OBE'lerin benzer bir yüzdesi, korkutucu veya stresli olarak tasvir edilmiştir. Özellikle bu kitapta sunduğum beyaz ışıktan korunma teknikleri ile hiçbir zaman gerçek bir tehlikede değilsiniz.

Sunmak üzere olduğum astral varlıklar, astral varlıkların yedinci kategorisini temsil ediyor. Daha önce düşünce formları kavramını kısaca tartışmıştım. Fiziksel planda sahip olduğunuz herhangi bir düşünce, bu görüntünün astral planda bir tezahürünü yaratır.

Bu düşünce formu sadece geçicidir ve sonunda kaybolur. Bazen düşünce formu, bilokasyon örneğinde olduğu gibi, fiziksel düzleme girer. Yolculuk sırasında bu geçici yaratımların her türlüsüne rastlarsınız. Bunlar nesneler, insanlar veya yaratıklar olabilir.

EktoplazmaSaldırganlar

Ektoplazma saldırganları, fiziksel görünümde düşünce formlarına benzer. Aradaki fark uzun ömürlülüktür. Bu varlıklar bir kez oluşturulduktan sonra kendilerine ait bir yaşam sürerler. Düşünce formları gibi sonunda yok olacaklar, ancak varlıkları basit bir düşünce formundan daha uzun bir süredir.

Düşünce formu, yaratıcısının yönlendirmesini ve talimatlarını takip eder. Ektoplazma saldırganlarının kendi ajandaları vardır ve düşüncelerimizden bağımsız olarak işlev görebilirler. Ayrıca bunu yaratan kıskançlık, nefret ve öfke gibi olumsuz düşünce ve duygularımızdır.

yaratık. Olumlu düşünce ve duygular tarafından da bir düşünce formu oluşturulabilir.

Başlangıçta ektoplazma saldırganı, yaratıcısının rehberliğini takip edecektir. Sonra kendi yoluna gider ve canı ne isterse onu yapar. Olumsuzluklardan oluştuğu için üretilen eylemler asla sağlıklı değildir.

Düşünce Formu Kaldırma Egzersizi

Kendi düşünce formlarınıza girmekten endişe ediyorsanız, onları ortadan kaldırmak için basit bir alıştırma burada. Bu alıştırmayı yapmak için bir parça kağıt ve bir kalem hazır bulundurun.

1. Rahatça oturun, koruma uygulayın ve derin nefes alın. Şu anda sizi rahatsız eden bir sorunu kağıdınıza yazın. Şimdi Yüksek Benliğinize bu sorunun maksimum potansiyelinize ulaşmanıza nasıl engel olduğunu sorun. Bu cevapları yazın.

2 Geçmişteki olayların görüntüleri üzerinde kendi zihninizde yansıtın. bu soruna neden oldu. Bu eski bir hayat olabilir. Kendinizi bu sahneden ayırın ve toplayabildiğiniz kadar çok ayrıntı toplayın.

Neredeydin? Kaç yaşındasın? Yanında kim vardı? O zaman hangi duygulara sahiptin? Şimdi hangi duygulara sahipsiniz? Bu soruların cevaplarını çabucak not edin ve bir şekilde mevcut probleminizle ilgili olabilecek başka bir zamana geçin. Bir görüntü sisliyse veya nasıl gittiğinden emin değilseniz, endişelenmeyin, elinizdekilerle çalışın.

3. Şimdi, 2. adımda zihninizin size verdiği sahneyi izlerken bir tiyatro salonunda olduğunuzu hayal edin. Bu acı verici sahneyi izlerken, kendinizi seyircilerden "DUR" diye bağırırken görün. Karakterler oldukları yerde donuyor.

4. Kendinizi sahneye koşarken ve kendinizden bir parça alarak hayal edin. Şimdi bu sahneyi tamamlayacaksınız, böylece güçleneceksiniz ve bu duygusal ya da diğer acıların nedeni ortadan kalkacak.

5. Başlarken "EYLEM" diye bağırın. Diğer karakterler yeniden canlanıyor ve hareketlerini ve diyaloglarını kontrol edebiliyorsunuz. Bu sahnenin sonunda her karaktere "Seni seviyorum ve motivasyonun ne olursa olsun seni bu aksiyondan kurtarıyorum" deyin.

6. Şimdi yüksek sesle söyleyin, "Ben kendimi seviyorum ve bu eski düşünce formlarını auramdan salıveriyorum ve onları anında parçalanacakları evrene boşaltıyorum."

Şeytani Varlıklar

Şeytanlar saf kötülüğü temsil eder. Bu ruhlar hiçbir zaman insan biçiminde var olmadılar. Amaçları bir insan vücuduna sahip olmak ve Dünya'yı ele geçirmektir. Seyahatiniz sırasında bunlarla karşılaşmanız pek olası değildir. Bu kategorinin bir temsilcisiyle karşılaşsanız bile, büyük olasılıkla küçük bir iblis olacaktır.

Fiziksel düzlemde görüldüğünde, şeytani bir varlık belirli özellikler sergiler. Sağdan sola, saat yönünün tersine veya dairesel bir şekilde hareket eder. Dua ve ışık onu hareketsiz kılar. Daha düşük seviyeli iblisler bir hap tehlikesi tarzında yazarlar. Daha yüksek düzeydeki türler, düzgün, çekici ve düzenli bir yazıyla, geriye doğru (sağdan sola) ve Latince, İbranice ve Yunanca'nın karmaşık bilgisine sahip olarak yazabilir.

Korku, nefret ve ölüm bu varlığı besliyor. İblisler genellikle ruh rehberiniz olarak karşımıza çıkmaya çalışır. Ne tür bir varlıkla uğraştığınızı belirlemek için aramanız gereken birkaç uyarı işareti vardır. Bir şeytanı tespit etmek kolaydır.

Bir ruh rehberi iletişiminden gelen bilgileri yalnızca sofistike göründüğü için körü körüne kabul ediyorsanız, bir şeyler yanlıştır. Bu tür verilerle her zaman kendi geçmişinizi ve sağduyunuzu kullanın.

Verilen verilerdeki tutarlılığı her zaman kontrol edin. Ruh rehberi bilgilerinin bir günlüğünü veya günlüğünü tutun. Ruh rehberiniz çelişkili malzeme veriyorsa veya diğer tanınmış öğretmenlerin sunduklarına aykırıysa, doğruluğu konusunda dikkatli olun.

Bu ruh tarafından verilen verileri test edin. Sağlanan materyal yeni olmalı ve yalnızca mevcut metafizik felsefeden alıntılar olmamalıdır. Doğrulanabilir ve doğru olmalıdır. Bu varlığa maruz kalmanın bir sonucu olarak herhangi bir şekilde rahatsız hissediyorsanız, bir şeyler yanlıştır. Gerçek bir ruh rehberi, size bir pozitiflik ve güçlenme duygusu bırakacaktır.

Korkmak

Korku, ruh yolculuğunda tek gerçek engelleyici faktördür. Bedeni terk etme korkusunu ve astral yolculuk sırasında fiziksel bedeninize ne olabileceği (ama olmayacak) korkusunu zaten tartıştım.

Bu diğer uçaklarda bir deneyim ne kadar korkutucu olursa olsun, size hiçbir zarar gelemez. Korkunç bir durumla karşılaşırsanız, kendinizi daha rahat hale getirmek için yapabileceğiniz birkaç şey vardır. Tamamen pasif kalmayı deneyebilirsiniz - tehdit eden herhangi bir kişi veya yaratık da oldukça pasif hale gelecektir. Yaratığın boyutu ne olursa olsun yumruk atmak gibi agresif bir davranış başlatabilirsiniz. Depresyonla karşılanmayacak, ama ayrılacak. Şöyle diyebilirsiniz: "Allah'ın adıyla (Allah'a veya kime dua ediyorsan, git buradan!") Kendinize hiçbir şeyin size zarar veremeyeceğini hatırlatın. Sizi her yerde takip eden beyaz ışıkla çevrili olduğunuzu görselleştirin.

Bedeninizin dışına çıktığınızda tehlikede olmasanız da, ruh yolculuğuna katılsanız da katılmasanız da fiziksel bedeniniz ve ruhunuz her an saldırıya uğrayabilir.

Astral Düzlemi Özetlemek

Astral düzlem, Hıristiyanlığın ve yeraltı dünyasının araf boyutunu veya Yunanlıların Hades'ini tanımlayan ortaçağ simyacıları tarafından adlandırıldı. Bu astral plan, sakinleri, evleri, nesneleri ve diğer yapıları ile gerçek bir dünyadır.

Astral yolculukta ustalaşmadıkça, göremediğimiz bir şeyi tasavvur etmek çoğumuz için fiziksel düzlem sakinleri için zordur. Aynı şey bizi çevreleyen hava için de söylenebilir. Havayı göremiyoruz, ancak kasırgaların ve hortumların binalarımıza zarar verdiği, gemileri batırdığı vb. bilinmektedir.

Hayal gücümüz ve duygularımız astral düzlemde gerçek varlıkları ve nesneleri yarattığı için, genellikle yanılsama alanı olarak adlandırılır. Nesneler aynı anda her taraftan astral düzlemde görülür. "Katı" bir varlığın içi de dışı kadar görünürdür.

Geçmişte medyumlar ve hassaslar astral düzlemi görebiliyor ve tanımlayabiliyorlardı. Hepimizin gizli psişik yetenekleri var ve

Bu kitapta sunulan alıştırmalar, bu en ilginç boyutun ilk elden gözlemcisi olmanıza yardımcı olacaktır.

Astral Düzlem, fiziksel muadilinden çok daha büyüktür ve sınırları, kelimenin tam anlamıyla yüzeyinden binlerce mil yukarıya uzanır. Bu boyut, fizikçilerin beşinci boyut olarak adlandırdıkları şeydir, çünkü tüm geçmiş, şimdiki ve gelecekteki olaylar Astral Planda eşzamanlı olarak gerçekleşir. Fiziksel düzlemdeki her maddi nesne ve parçacığın, astral maddeden oluşan bir astral karşılığı vardır.

Astral düzlemdeki varlıklar, yalnızca boyutlarındaki nesnelerin bilincindedir. Bizim katımızdan fiziksel maddeyi göremezler. Bununla birlikte, bir astral sakini bir ortam kullanabilir veya kendisini fiziksel planın bir sakininin aurasına bağlayabilir ve böylece dünyamıza erişim sağlayabilir.

Astral düzlemin bir başka tuhaflığı da Astral Işık'tır. Bu, o boyuttaki varlıkların hareketine yardımcı olan bir araçtır. Bu Işık aynı zamanda (nedensel düzlemde depolanan) Akaşik kayıtlara erişime sahiptir, ana bilgisayara bağlanan bir bilgisayar terminaline anal olarak bağlıdır.

Hayvanların da ruhları vardır, dolayısıyla onların astral karşılıkları Astral Planda mevcuttur. Bir filmde gördüğümüz her canavar, hayalet benzeri karakter, çizgi film figürü ve tüm düşüncelerimizin, arzularımızın ve duygularımızın temsilcileri Astral Planda olacaktır.

Buna elfler, periler, troller, satirler, faunlar, imler, goblinler, periler vb. gibi doğa ruhları dahildir. Her tür düşünce formu, fiziksel plandaki varlıkları geçici olsa da, Astral Planda bir gerçeklik haline gelir.

Okültistler, bu düşünce formlarına atıfta bulunmak için "elemental" terimini kullandılar. Sevgimizin, nezaketimizin, kıskançlığımızın, güvensizliğimizin ve kötü düşüncelerimizin ve duygularımızın bu tezahürleri Astral Planda bir varlığın ortaya çıkmasına neden olur.

Upanişadlar şöyle der: "Gök ile yerin birleştiği yerde, insanın içinden başka bir dünyaya geçebileceği, jilet ucu ya da sinek kanadı kadar geniş bir boşluk vardır."

Bir sonraki bölümde, var olan ve Astral Planın ötesine seyahat edebileceğiniz diğer planları tartışacağız.

Diğer Boyutlar

Bu kitabın öncülü, dünya düzleminin ötesinde, ruhumuzun saf enerji (elektromanyetik enerji) biçiminde seyahat edebileceği (ve en azından her gece yaptığı) başka varoluş düzlemleri (boyutlar) olduğudur. Bu bölümde uçak kavramını detaylı olarak tartışacağız.

Bu bölümün kaynakları metafizik literatürden, 11.000'den fazla hastamın raporlarından ve yaptığım ruh seyahatlerinden kendi kişisel verilerimden alınmıştır. Hemen hemen her tür literatürde olduğu gibi, sunduğum şeyin ayrıntılarında farklı sistemler ve küçük anlaşmazlıklar var.

Örneğin, (Budist Üstatlardan yola çıkan) Teosofistler, mutlak bir kesinlikle yedi düzlem olduğunu beyan ederler. Sınıflandırmam on üç uçak gösteriyor. Bu tutarsızlıklar hakkında endişelenmeyin. Arka plan olarak sunduğum bu verileri kullanın ve inanç sisteminiz konusunda kendi kararınızı verin. Az önce söylediklerim de dahil olmak üzere mutlak doğrular yoktur.

İlk olarak, karmik döngümüzün tezahür ettiği alt beş düzleme bir göz atalım. Her düzlem benzersiz bir frekans ile karakterize edilir

titreşim hızı veya farkındalık düzeyi. Fiziksel düzlem en yoğun olanıdır ve ruh diğer boyutlara çıktıkça bu yoğunluk azalır. Bu diğer planlarda, ruhun Üstatlardan ve Rehberlerden manevi dersler aldığı yerler vardır. Bazı otoriteler bu merkezlerden bilgelik tapınakları olarak söz ederler.

Alt Beş Düzlem

Dünya veya Fiziksel Düzlem

Bu uçak şu anda bulunduğumuz yer. Gerçeklik (maya), bilim, beden, madde, uzay, zaman ve enerji yanılsamasının alemidir. Fiziksel düzlem en stresli boyuttur, ancak bize ruhumuzun ruhsal gelişim düzeyine karma eklemek veya kaldırmak için en büyük fırsatı sunar. Bazıları, belirli Tibet manastırlarında ve Peru dağlarında çeşitli bilgelik tapınaklarını ziyaret etmeyi önerdi. Bu uçakla ilişkili meta fiziksel ses gök gürültüsüdür.

Astral Uçak

Psişik fenomenler (hayaletler, telepati, basiret, telekinezi vb.) buradan kaynaklanır. Astral Plan, alt ve üst Astral Planlara bölünmüştür. Alt Astral Düzlem, oldukça kötü veya tamamen işlevsiz bir hayat yaşamış bir ruhun klinik ölüme gideceği yerdir. Bu boyutta şeytani varlıklar var ve burada seyahat eden birçok kişi onu Cehennem ile eşitler. Beyaz ışık tarafından korunduğunuz sürece bu boyuta girme tehlikeniz yoktur. Hristiyanlar bunu Tibetlilerin araf ya da bardo durumu olarak tanımlarlar.

Üst Astral Plan, hayal gücü ve form kavramı tarafından belirlenir. Formu ölümsüzleştirmek için hayal gücünüzü kullanarak kendi realitenizi yaratırsınız. Duygular bu düzlemde yüksek çalışır. Çoğu insanın durumunda, ruh, dünya düzleminde fiziksel ölümün ardından buraya gider. Çoğu hayalet (poltergeist) astral bedenlerdir. Bu boyuttaki tüm binalar boyut olarak çok büyük ve neredeyse tarif edilemez görünüyor. Askleposis Tapınağı bu düzlemde bir öğrenme merkezidir. Bu bina büyük bir Avrupa katedraline benzetilmiştir. Bu uçağın ses özelliği denizin kükremesidir.

Ayrıca bu şehirde harika bir müze var. Tüm icatlar Astral Plandan kaynaklanır, çünkü her dünya uçağı mucidi sadece fikirlerini almak için bu müzeye seyahat etmiştir. Edison, DaVinci, Alexander Graham Bell, Nikoli Telsa, Marconi, Wright kardeşler ve daha birçokları bu tekniği insanlığı iyileştirecek şeyler geliştirmek için kullandılar.

Bu müzeyi kendi hayatınızın kaderini geliştirmek ve geliştirmek için kullanabilirsiniz. George Washington'un Amerikan Devrimi sırasında Val ley Forge'dan buraya geldiği ve Amerika'nın geleceğinin kendisine gösterildiği söylenir. Bu ilham dünya tarihinin akışını değiştirdi.

Eski bir metafizik deyim vardır, "Yukarıda da, aşağıda da!" Sadece hayal gücünüzü belirli bir yerde ve zamanda kullanarak ve bir yer veya olay hakkında düşünerek, aslında astral bedeninizi oraya gönderiyorsunuz.

Gerçek bir bilokasyon oluşturamayabilirsiniz, ancak yine de bu şekilde gerekli bilgi ve deneyimi elde edebilirsiniz. Son zamanlarda buna uzaktan izleme diyoruz. Hem Birleşik Devletler hem de Rus hükümetleri, casusluk için astral seyahatin kullanımını araştırmaya milyonlarca dolar harcadılar (bu teknik 11. ve 14. bölümlerde tartışılmaktadır).

Burada geçerli olan bir diğer ifade ise, "düşünce nereye giderse, beden de onu takip etmelidir." Ben özellikle astral bedenden bahsediyorum, ancak zihinsel, nedensel ve eterik bedenler de bu kurala uyar.

Nedensel Düzlem

Nedensel düzlem, Akaşik kayıtlarımızın konumudur. Bu kayıtlar, geçmiş, şimdiki, paralel ve gelecekteki yaşamlarımızın her birinde tüm eylemlerimizin ve bu davranışların sonuçlarının ayrıntılı bir açıklamasıdır. Ruhumuzun ruhsal gelişiminin ilerleyişi bu kayıtlara yansır. Ayrıca öğrendiğimiz veya alamadığımız her ders dosyada tutulmaktadır.

Bu dosyalar, bir depolama aygıtından alınan elektro manyetik bilgisayar kartlarına benzeyen küçük nesneler olarak tanımlanmıştır. Bunları doğrudan okuma veya mevcut yaşamınızın tüm aralığını veya geçmiş veya gelecekteki bir enkarnasyonu tasvir eden sahneleri gösteren bir hologramı görüntüleme seçeneğiniz vardır.

Bu Akaşik kayıtlara, alfa tekniklerini kullanarak veya bir öğrenme tapınağını ziyaret ederek diğer planlardan herhangi birinden erişmek mümkündür. Orta veya psişik aslında bu kayıtları okuduklarında okuyorlar.

size doğru bir psişik okuma verir. Karma Lordları da bu "haritalara" tam erişime sahiptir. Bu boyuta yolculuk yaptığınızda çanların çınlaması duyulabilir.

Zihinsel Düzlem

Zihinsel düzlemde, düşünceler, felsefe, etik, ahlaki okumalar ve entelektüel işlevler hakimdir. Fiziksel düzlemdeki üstatlar (İsa, Buda, vb.), fiziksel bir bedenle meşgul olduklarında uyanık halleri sırasında burada işlerini yaptılar. Çoğu zaman bu ve günümüz Üstatları fiziksel bedenin dışındadır ve zihinsel planda ikamet etmektedirler. Ortodoks dinin Tanrı(lar)ı buradadır.

Form ve yaratıcılık, kendilerini soyutlar, sayılar ve geometrik şekiller olarak gösterir. Burada yaşayan ruhlar evlerini soyut tasarım tarzında inşa ediyor. Toprak mavidir ve masmavi bir görünüme sahip olan yollarının yapımında kullanılır. Buradaki tüm ruhlar beyaz akan bir pelerin giyer ve melek görünümü verir. Bu uçakta akan suyun sesi duyulur. "Aum" veya "Om" sesi buradan kaynaklanır.

Eterik Düzlem

Gerçek ve güzellik, ruhumuzun eterik düzlemde öğrendiği en önemli derslerdir. Bu düzlem, bilinçaltımızın ve ilkel düşüncelerimizin kaynağıdır. Bu boyut, engin boyutundan dolayı ruh gezginine düz görünür. Bu uçağın gökyüzüne parlak beyaz ışıklar hakimdir ve vızıldayan arıların sesi sürekli olarak duyulur.

Burada fiziksel bedenin kendini yenileme fonksiyonlarını hızlandırarak fiziksel bedeni iyileştiren eterik beden üzerinde psişik cerrahi yapılır. Bu, ruhumuzun bir uzantısını temsil eden auramız veya elektro manyetik enerji alanımız aracılığıyla gerçekleştirilir. Renk ve ses aracılığıyla, eterik beden Yüksek Benliğimizle bağlantılıdır ve bu bağlantı fiziksel bedenimize şifa getirir.

Ruh Düzlemi

Ruh düzlemi, ruhun alt beş düzlemden herhangi birinde ölümü üzerine nihai varış noktasıdır. Yüksek Benliğimizin ve Üstatlarımızın ve Rehberlerimizin bizi eğittiği ve bir sonraki yaşamımızın seçiminde bize yardımcı olduğu yer burasıdır. Burada ruhsal danışmanlarımızın yardımıyla ruh düzleminde,

Akaşik kayıtlarımıza nedensel düzlemden erişin. Bir flütten tek bir notanın sesi bu düzlemin özelliğidir.

Kusursuz Yüksek Benliğimizin ve eşit derecede mükemmel Üstat ve Rehberlerimizin yardımı ve tavsiyesi ile bile, onların yardımını kabul etme veya reddetme konusunda her zaman özgür irademiz olduğu unutulmamalıdır. Zor bir hayatınız varsa ve aynı hataları tekrar tekrar yapıyorsanız, başkasını veya evreni suçlamayın. Hayatınız ve karmanız tamamen sizin sorumluluğunuzdadır. Shakespeare bunu en iyi şekilde ifade etti: "Kendin için doğru ol."

Bölüm 9'da bilinçli ölümü tartışırken göreceğimiz gibi, ruh düzlemi, ruhumuzun yeniden doğuş sürecinde başladığı ve önceki enkarnasyonunun sonunu takip ettiği yerdir.

Özet

Astral ve eterik planların özelliklerini şu şekilde özetleyebiliriz:

Fiziksel doğa

Dünya düzleminin ötesindeki tüm boyutlar daha yüksek titreşim enerjisinden oluşur. Astral düzlemden eterik düzleme geçtikçe bu seviye artar ve her dünyanın bizim alemimizden daha az fiziksel görünmesine neden olur. Zaman bu düzlemlerde bir dereceye kadar var ama bizim üç boyutlu evrenimizde olduğu kadar önemli değil. Gerçek dış sınırlar yoktur.

Tüm dünyalar, tüm uzayda aynı alanı işgal ediyor gibi görünüyor, her biri diğer dünyalardan bağımsız olarak işlev görebiliyor çünkü her biri farklı bir enerji hızında titreşiyor. Bir diğerinden daha yüksek veya daha düşük olduğu söylenen bir iç düzlem, doğrusal mesafe ile ayrılmayı değil, basitçe titreşimdeki bir farkı ifade eder.

Bu diğer uçakların insanlarının, binalarının ve manzaralarının çoğu dünyaya benziyor. Bazı boyutlar ve yapısal konfigürasyonlar, dünyevi standartlarımıza göre biraz bozuk görünüyor.

Fiziksel Kanunlar

Dünyada bildiğimiz gibi bu boyutlarda hiçbir fiziksel yasa yoktur. Yerçekimi yoktur - sadece bir yer düşünerek herhangi bir yere uçabiliriz. Ağırlıksız gibi görünüyoruz ama eğer istersek yerde yürüyebiliriz.

Seç. Düşüncelerimiz onları oraya diktiği için binalar ve diğer yapılar yerde kalır; bu yerçekimi yasalarından kaynaklanmıyor.

İnsanlar

Bu uçaklarda yaşayanların çoğu her yönden dünyaya benziyor. Farklı ırklardan, etnik kökenlerden ve çeşitli yaşlardan insanlar var. Bu ruhların sadece küçük bir yüzdesi uzaylı benzeri yaratıklara veya çizgi film karakterlerine benziyor. Alt Astral Plan, okültist literatürden gelen unsurların evidir.

Dilim

Fiziksel düzlemde ana diliniz buysa, İngilizce konuşulur. Hangi dilde rahat olursanız olun, bu diğer uçaklarda konuşulacaktır. Çoğu iletişim telepati yoluyladır.

Yedi Yüksek Düzlem

Ruh, mükemmelliğe ulaşana kadar ruhtan veya 6. seviyeden öteye gidemez. Bu duruma nihayet ulaşıldığında, ruh Tanrı'ya (Her Şey, cennet, nirvana, vb.) giden yolda daha yüksek planlara yükselir. Bu artık mümkündür çünkü ruhun frekans titreşim hızı 7. seviyeye girmeye yetecek kadar yüksektir. Frekans titreşim hızında daha fazla bir artış meydana geldiğinde, 8. düzleme hareket eder ve sonunda 13. ya da Tanrı düzlemine ulaşana kadar bu böyle devam eder. Kusursuz ruhumuz için başka bir seçenek de, bir Üstat veya Rehber olarak kalmak ve diğer daha az evrimleşmiş ruhların yükseliş veya mükemmellik durumlarına ulaşmalarına yardımcı olmaktır.

Cehennem kavramını çürüten bu uçak konseptini özellikle seviyorum. Cennet vardır ama çeşitli dinlerin tarif ettiği gibi Cehennem yoktur. Alt Astral Düzlemler bir tür geçici Cehennemi temsil eder, ancak bu boyuttan kaçabilir ve ilerleyebilirsiniz. Geleneksel Cehennem kavramları, adanmışın "tek yön bilet" paradigmasını kabul etmesini gerektirir.

Frekans titreşim hızınızı belirleyenin düşünceleriniz (güdüleriniz) ve eylemleriniz olduğunu daima unutmayın. Bu bilinç düzeyi veya ruhsal gelişim tamamen sizin kontrolünüzdedir. Bunu bir tür psişik güçlendirme olarak adlandırıyorum. Gördüğünüz gibi, Tanrı'ya inanç, metafiziğin ve ruh yolculuğunun büyük bir parçasıdır.

Aşağıdaki çizelge bu düzlem konseptini göstermektedir:

TANRI veya İSİMSİZ UÇAK (UÇAK 13)			
Yedi Yüksek Yüzeyleri	uçak 12		
	uçak 11		
	uçak 10		
	uçak 9		
	uçak 8		
	uçak 7		
RUH DÜZLEMİ (DÜZLEM 6)			
Karmik Döngü (Alt 5 Düzlem)	eterik düzlem	(Uçak 5)	Bilinçaltı
	Zihinsel Düzlem	(Uçak 4)	Zihin
	nedensel düzlem	(Uçak 3)	Akaşik Kayıtlar
	astral uçak	(Uçak 2)	duygular
	dünya düzlemi	(Uçak 1)	Buradasınız

Şekil 2. Uçak Konsepti

Metafizik öğrencilerinin çeşitli düzlemlerle ilgili sahip oldukları bir soru, bunların birbirleriyle ilişki içindeki tam konumlarıdır. Bu düzlemler birbirinin üzerinde durmaz, farklı varoluş alemleri olarak işlev görür. Tıpkı ölçülülük, ses ve ışığın bir arada var olması gibi, aynı alanı aynı anda işgal edebilirler. Bilincimiz, bu planların Yüksek Benliğimizle etkileşiminin bir sonucudur ve bilinçaltımıza süzülür.

Karma Lordları

Karmik döngünün işleyişinin daha tartışmalı yönlerinden biri, Karma Lordlarını içerir. *Lipika* bu kozmik yöneticiler için başka bir isimdir. Görevleri reenkarnasyon sürecini denetlemektir.

Karma Lordları, her bir bireyin akaşik kayıtlarında her bir ruhun tüm eylemlerini ve deneyimlerini kaydederek 1RS gibi işlev görür. Daha sonra, her birimiz için bir eğitim biçimi olarak karmik testleri dağıtırlar. '

1 Hans Ten Barajı, *Reenkarnasyonu Keşfetmek (*Middlesex, İngiltere: Penguin Books, 1990), s. 59.

Testler şeklindeki bu karmik denetim oldukça adaletsiz görünüyor ve özgür irade ilkesinin ihlal edildiğini gösteriyor. Ancak Lipikalar tarih boyunca birçok kaynaktan rapor edilmiştir, bu yüzden onların varlığını bir olasılık olarak görmeliyiz.

Bu sırada sesin öneminden bahsetmek gerekir. Ruh yolculuğunda evrensel olarak deneyimlenen iki özellik, ışık ve sesteki değişimlerdir. Bu yaratıcı enerji sesi, Vedanta olarak adlandırılmıştır.*Nada Brah anne* Budistler tarafından, *vadon* Sufiler tarafından ve *Shabda Dun* Hindular ve Bani tarafından.

Yürüyen merdiven gibi ruhu başka boyutlara taşıma işlevi gören bir ses dalgası yaratılır. Bu sesi tekrarlamak bu mekanizmayı kolaylaştırır. Bunu yapmak gerekli değildir, ancak çoğu kişi bunu astral yolculuğun ilk aşamalarında faydalı bulmaktadır.

Bu seslerin gelişimi ve algılanmasından çakralarımız sorumludur. Metafizik literatür, bu sesin, her şeye (dünya-ruhu) dokunan büyük ses dalgası yoluyla Tanrı'nın merkezinden aşağıdaki dünyalara akarken atomların vızıltısıyla üretildiğini ileri sürer. Bu ses yedi çakramız aracılığıyla genişler.

Bu sesin temel amacı, içsel bilinci ve Tanrı ile olan bağlantıyı uyandırmaktır. Dini törenlerin çanları ve gongları, Gregoryen ilahileri, Doğuluların kullandığı mantralar, yogilerin çaldığı borular ve Sufi dervişlerin çifte flütleri bu ilkenin diğer örnekleridir.

Büyük ses dalgası, ruhumuzun fiziksel bedeni aşmak için kullandığı ulaşım şeklidir. Bilincimiz aslında bu ses akımını fiziksel bedenden çıkarır. Bu ses çoğu zaman hafif bir ıslık, çanların çınlaması, arıların vızıltısı, girdap sesi, derin bir uğultu, tek bir flüt sesi, şiddetli bir rüzgar, denizin kükremesi veya gök gürültüsü sesi. Çoğu zaman bu sesler yalnızca sağ kulakta algılanır.[2]

Alt beş düzlemi ve bunlarla ilişkili sesleri zaten tanımlamıştım. İnsanlar bana sık sık soruyorlar: "Ruh yolculuğumda hangi uçakta olduğumu nasıl bilebilirim?" Boyutsal konumunuzu ayırt etmenin üç yöntemi vardır. Üstatlarınız ve Rehberleriniz veya Yüksek Benliğiniz

2 Paul Twitchell, *Ekkankar. Gizli Dünyaların Anahtarı (*San Diego: IlluminatedWay Press, 1969).

şu anda hangi uçakta olduğunuzu size bildirir. Daha önce açıklanan işaretler ve benzersizlik, bilinciniz için hangi boyutun mevcut olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Her düzlemin kendisiyle ilişkili karakteristik bir sesi vardır. Örneğin, denizin kükremesini duyduysanız, bu Astral Düzlemi gösterir. Çanların çınlaması, Nedensel Düzlemin şu anki konumunuz olduğunu söyler ve bu böyle devam eder. Dünya yaşamına sahip olmayan başka bir düzlemden gelen bir gezgin, Fiziksel Plana girerken gök gürültüsünün sesini duyardı.

Her düzlem ayrıca farklı bir ışık modeli ile karakterize edilir. Bu kozmik ışık, astral seyahatlerimizde ona maruz kaldığımızda bize sevgi, bilgelik ve mutluluk getirir. Bunu fiziksel düzlemde de deneyimleyebiliriz.

Tarsuslu Saul, Dam askus yolunda öyle parlak bir ışık yaşadı ki günlerce kör kaldı ve bu deneyimin sonucunda onu İsa'nın havarisi Pavlus'a dönüştürdü.[3] Bu ışığı almaya hazır olan herkes onun faydalanıcısı olacaktır. Quaker'ların kurucusu George Fox, bu ışığı hapishanedeyken aldı. Roma İmparatoru Mar cus Aurelius ve Avila'lı Aziz Teresa, diğer dikkate değer alıcılardır.

Fiziksel bedenden çıktıktan sonra düşünce, ışık ve ses bütünleştirilmelidir. Yeterlilik ile düşünce ile her yere hareket edebilir ve ses ışınları üzerinde istediğimiz yere geçebiliriz. Bu işlemlerin hepsi bizim düşünce komutlarımızla uyum içinde olacaktır.

Her uçağın, o belirli boyuttaki faaliyetleri denetleyen kendi Üstatlar ve Rehberler bürokrasisi vardır. Bu Üstatlar, uçakları dengede tutmak ve negatif güçlerin yıkımından uzak tutmak için büyük ses dalgasını kullanırlar. Onlar, alt evrenlerin yaratıcılık, uzay, zaman ve diğer fiziksel işlerinden sorumludur. Sınırsız özgürlüğe sahiptirler ve evrenlerinin yönetimini gerçekleştirmek için büyük bir bilgelikle birlikte muazzam güçlere sahiptirler.

Onlar mükemmel varlıklardır ve çalışacak karmaları yoktur. Bu varlıklar, yalnızca içinde bulundukları dünyaların yasalarına tabidir.

Biz ruh yolcuları olarak beden dışı gezilerimizde bu Üstatlardan bazılarıyla karşılaşacağız. Bu karşılaşmalar sırasında öğrenme ve ruhsal gelişim her zaman mümkündür.

Biz astral yolcular bilinçte ne kadar açık olursak, ruhsal, aydınlatıcı sarmalanmamız o kadar büyük olacaktır. Bu ruhsal il-

3 Elçilerin İşleri 9:3, op. cit.

minasyon sadece bilgi ile değil, manevi hayatı uygulamak ve yaşamakla elde edilir.

Daha yüksek uçaklar hakkında bilgi edinmek oldukça zordur. Karması olan ruhlar bu boyutlara giremezler. Üstatlarımız ve Rehberlerimiz, eğer onları almaya hazırsak, bu bölgeler hakkında bilgi verebilirler. Bu bölümün sonunda, daha yüksek planlarla ilgili bilgilere ilk elden erişebileceğiniz ruh planına seyahat etmenize yardımcı olacak bir yükseliş tekniği bulacaksınız.

Siz ruh düzlemindeyken, Üstatlarınız ve Rehberleriniz sizi bu boyutlar hakkında eğitebilir. Ne kadar spiritüel olursanız, bu planların bilinçli anılarına izin verme olasılığınız o kadar artar.

Daha yüksek düzlemleri tarif etmek zordur. Bu dünyalar herhangi bir olumsuzluktan yoksundur. Sebep ve sonuç veya nedensellik dediğimiz şeyden bir özgürlük vardır. Bunun nedeni, ancak sonlu bir varlık kipiyle ilişkili olarak bir etkiye sahip olabileceğimizdir. Daha yüksek düzeyde böyle bir durum yoktur, sadece bir şimdilik, oluş ve buradalık vardır.

Sebep ve sonuç, alt planlar tarafından yaratılan bir yanılsamadır, çünkü bu planlarda bir ardışıklık vardır; bir yaşam diğerine yol açar, bir döngü olarak mevsim değişikliği meydana gelir, vb. Bunların hiçbiri daha yüksek uçaklarda olmaz.

Daha yüksek seviyelerde mantık yoktur ve failler veya kurbanlar yoktur. Her bir enerji birimi kendi varsayımlarını yapar ve bunlara göre işlev görür. Başka bir ruha zarar verme olasılığı yoktur. Ayrıca, herhangi bir bedene sahip değiliz. Bizler, geldiğimiz yer olan Tanrı'ya eve yolculuk eden saf ve mükemmel enerjiyiz.

Ruh Düzlemi Yükseliş Tekniği

! Şimdi çok dikkatli dinle. Yukarıdan aşağı inen ve başınızın tepesine ben giren parlak beyaz bir ışık hayal etmenizi istiyorum. Tüm vücudunu
! doldurmak. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi kalp bölgenizden
! yayılan saf beyaz ışık aurasını hayal edin. Yine tüm vücudunuzu
! çevreleyin. Seni koruyorum. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi
! sadece Yüksek Benliğiniz, Üstatlarınız ve Rehberleriniz ve sizi iyi ifade
! eden son derece gelişmiş sevgi dolu varlıklarınız

bu veya başka bir hipnotik seans sırasında sizi etkileyebilecektir. Bu saf beyaz ışık aurası tarafından tamamen korunuyorsunuz.

Birazdan 1'den 20'ye kadar sayacağım. Bunu yaparken, Yüksek Benliğinizden ve Üstatlarınızdan ve Rehberlerinizden bilgi alabileceğiniz süperbilinç düzeyine yükseldiğinizi hissedeceksiniz. 1 numara, yükseliyor. 2, 3, 4, yükseliyor. 5, 6, 7, bilgi akışına izin vermek. 8, 9, 10, yolun yarısındasın. 11,12,13, daha da yükseldiğini hisset. 14,15,16, neredeyse orada. 17,18,19, 20 numara, oradasın. Bir dakikanızı ayırın ve kendinizi süper bilinçli zihin seviyesine yönlendirin.

1 DAKİKA ASCENSION MÜZİĞİ OYNA

Şimdi süperbilinçli zihin seviyesinden, karmik döngünün ve beş alt planın ruh planına yükselecek ve ötesine geçeceksiniz. Beyaz ışık her zaman sizinledir ve ruh katına yükselirken Üstatlarınız ve Rehberlerinizden yardım alabilirsiniz. 1 numara, yükseliyor. 2, 3,4, yükseliyor. 5, 6, 7, bilgi akışına izin vermek. 8, 9,10, yolun yarısındasın. 11,12, 13, daha da yükseldiğini hisset. 14,15,16, neredeyse orada. 17, 18,19, 20 numara. Oradasın. Bir dakikanızı ayırın ve kendinizi ruh düzlemine yönlendirin.

1 DAKİKA ASCENSION MÜZİĞİ OYNA

Ruh planından, çeşitli kaynaklardan gelen bilgileri algılayabilir ve tüm frekanslarınız dahil olmak üzere tüm geçmiş yaşamlarınızı, şimdiki yaşamınızı ve gelecekteki yaşamlarınızı gözden geçirebilirsiniz. Bu verileri değerlendirmek ve bir sonraki yaşam sürenizi seçmek için şimdi birkaç dakikanızı ayırın. Tüm süreç için bir fikir edinin.

6 DAKİKA İÇİN PLAYASCENSION MÜZİĞİ

çok iyi yaptın Şimdi sizden tüm engelleri kaldırarak iletişim kanallarını daha da açmanızı ve şimdiki yaşamınızı doğrudan etkileyecek ve daha iyiye yardımcı olacak bilgi ve deneyimleri almanıza izin vermenizi istiyorum. Daha gelişmiş ve daha spesifik bilgiler almak için kendinize izin verin.

! Bu sefer daha yüksek uçaklar. Yüksek Benliğiniz ve Üstatlarınız ve
! Rehberleriniz, frekansınızı yükseltmenize ve karmik alt döngünüzü
! geliştirmenize yardımcı olacak bu çok önemli bilgiyi almanızda size yardımcı
J olabilir. Bunu şimdi yap.

8 DAKİKA İÇİN PLAYASCENSION MÜZİĞİ

Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. Çok iyi yaptın. Çok dikkatli dinle. Şimdi 1'den 5'e kadar geriye doğru sayacağım. 5'e ulaştığımda şimdiki zamana ve dünya düzlemine geri döneceksin. Yaşadığınız her şeyi hatırlayabileceksiniz. Kendinizi çok rahatlamış, tazelenmiş hissedeceksiniz ve günün veya akşamın geri kalanında planladığınız her şeyi yapabileceksiniz. Az önce deneyimlediğiniz şey hakkında çok olumlu hissedeceksiniz ve ruh planını deneyimlemek için bu kaseti tekrar çalma konusundaki güveniniz ve yeteneğiniz konusunda çok motive olacaksınız. Simdi tamam. 1, çok, çok derin,
2, biraz daha hafifliyorsunuz; 3 çok, çok daha hafif oluyorsunuz;
! 4, çok, çok hafif; 5, uyan, tamamen uyanık ve tazelenmiş.

Bu teknik, kuşkusuz, acemi için ilk başta ustalaşması zor bir tekniktir. Bu benim süper bilinçli zihin musluğumun gelişmiş bir şeklidir. Bu tekniği denemeden önce süper bilinçli zihin musluğunu onarmanızı tavsiye ederim.

Sizin için hazırlanıyor astral yolculuk

ben

1971'den beri astral yolculuk yaptım ve binlerce hastamı bu kitapta sunulan teknikleri deneyimlemeleri için eğittim. Hem hastalardan hem de hiç çalışmadığım ve kasetlerimi satın alan insanlardan aldığım en yaygın şikayet, filancanın kasetini çalarken veya başka bir pratisyenin atölyesine katılırken vücutlarından çıkamamalarıydı.

Bu başarısızlıkların ana nedeni, çoğu durumda, oynadıkları kasetlerle veya gördükleri klinisyenlerle çok az ilgisi vardır. Tekniğin ve/veya sizi eğiten kişinin güvenilirliğine olan inanç, en az kullandığınız teknik kadar önemlidir. Bir diğer önemli faktör de bu OBE için hazırlıktır.

Bu kitap, astral seyahati teşvik etmek için düzinelerce yaklaşım içeriyor. Hepsi işe yarayacak, ama mutlaka seninle değil. Bununla demek istediğim, bazı tekniklerle diğerlerine kıyasla çok daha başarılı olabilirsiniz. Arkadaşlarınız, aileniz ve hatta tamamen yabancılarınız, yalnızca sizi hayal kırıklığına uğratmayı başaran yöntemlerle en dramatik OBE'ye sahip olabilir.

"Bütün yollar Roma'ya çıkar" ve herhangi bir teknik sizi bir OBE'ye götürebilir. Girişimlerinizi kolaylaştırmak ve ilk astral seyahatlerinizi kolaylaştırmak için, hızlı başarınızı sağlamak ve OBE'nizi en üst düzeye çıkarmak için yapabileceğiniz bazı şeyleri sunacağım.

Hazırlık hayattaki her şeydir. Daha iyi hazırlanmış avukat (mutlaka daha akıllı olan değil) davalarını en sık kazanır. Daha iyi hazırlanmış futbol takımı (mutlaka en yetenekli oyunculara sahip olan değil) Pazar günkü büyük maçı daha sık kazanır.

Bu ilk tavsiyelerden bazıları can sıkıcı ve gereksiz yere hantal görünebilir. Onları bir bisiklet üzerinde eğitim tekerlekleri olarak düşünün. Artık bunlara ihtiyacınız kalmadığında, bunları kaldırmanız yeterlidir. Fiziksel bedeninizi terk etmeye çalıştığınızda sizi yeterince hazırlıksız görmeyi tercih ederim.

Diyet ve OBE'ler

Prescott Hall, yirminci yüzyılın başlarında Mass achusetts, Brookline'dan amatör bir psişik araştırmacıydı. Amerikan Psişik Araştırmalar Derneği'nin bir üyesiydi ve ortam araştırmalarında ve paranormal yetenek iddialarında oldukça aktifti. Hall, 1909'dan 1915'e kadar Minni Keeler adlı bir Boston ortamını, daha önce yayınlanmamış OBE'leri indüklemek için diyet yöntemleriyle ilgili olarak araştırma fırsatı buldu. Keeler, astral projeksiyonun doğası hakkında, o zamanlar literatürde mevcut olan her şeyden çok daha ileri düzeyde ayrıntılı bilgi verdi.[1]

Diyet Önerileri

Hastalarımdan bazıları, astral seyahatte ilk girişimlerinde Minni Keeler'in diyet tavsiyelerini faydalı buldu. OBE denemelerinden önce yiyecek alımını azaltmayı veya oruç tutmayı önerdi.

Gerçek OBE egzersizinden hemen önceki saat içinde hiçbir şey yemeyin. Meyve ve sebzeler daha erken tavsiye edilir, ancak her türlü et ve kuruyemişten, özellikle yer fıstığından kaçının. Havuç, çiğ yumurta ve her türden sıvı OBE'lere yardımcı olur. Keeler, tüm alkol, tütün ve diğer uyuşturuculardan tamamen uzak durmayı önerdi.

1 Crookall, *Astral Projeksiyon Teknikleri,* op. cit.

Görselleştirme Egzersizleri

Keeler ayrıca astral yolculuğu kolaylaştırmak için bazı görselleştirme egzersizleri önerdi. İşte onun önerilerinden bir seçki:

Kendinizi bir girdabın ortasında dönerek tek bir nokta haline getirirken görün. Şimdi bu girdaptan bedenden çıkarken bu görüntüyü genişletin.

Bedeninizin büyük bir su dalgası boyunca taşındığını veya kendinizi Himalyalara uçtuğunuzu hayal edin.

Zihinsel olarak, bir ip bobinine asıldığınızı ve onun gövdesinden yavaşça çıktığınızı algılayın.

Kendinizi yavaşça suyla doldurulan büyük bir tüpte bir ışık noktası olarak görün. Şimdi tüpün kenarında küçük bir delik gördüğünüzü ve kaçmak için kendinizi bu delikten ittiğinizi hayal edin.

Kendinize bir aynada görüntünüze bakıyormuş gibi bakın. Bilincinizi o görüntüye aktarın.

Başınızın üzerinde bir noktaya konsantre olun ve o noktaya yükselmeye çalışın ya da fiziksel bedeninizin uzaya düştüğünü hayal edin. Zihinsel olarak kendinizi uzayda yüzen bir sabun köpüğü olarak görün.[2]

Çevresel hususlar

Astral yolculuk yapmayı planladığınız odanın ortamıyla ilgili bazı ipuçları.

Sıcak hava, astral yolcuları tercih eder. Odanızı normal oda sıcaklığının birkaç derece üzerinde tutun. Bir fırtına sırasında astral projeksiyon denemeyin. Hava kuru ve yüksek barometrik basınçla temiz olmalıdır. Gök gürültüsünün sesinin fiziksel düzlemle ilişkili olduğunu ve OBE'nizi geciktireceğini unutmayın.

Çok bol giysiler giyin veya hiç giymeyin.

İlk denemelerinizi tamamen karanlıkta veya çok loş ışıkta yapın. Sessizlik olduğundan emin olun ve yalnız çalışın.

Normalde emekli olmadan hemen önce, denemelerinizi gece geç saatlere kadar ayarlayın. Kendinizi rahat bir pozisyona getirin. En iyi sonuçlar için sağ tarafınıza yatın, ancak kesinlikle asla sol tarafınıza yatmayın; bu başarınızı engeller.

2 age

Felç Önleme Teknikleri

İnsanlardan OBE'leri ile ilgili duyduğum şikayetlerden bir diğeri de vücuttan ayrılmadan hemen önce yaşadıkları felçle ilgili. Bu katalepsi, son 100 yılda literatürde birçok kez rapor edilmiştir.

Bu can sıkıcı etkiyi ortadan kaldırmak gerçekten oldukça basittir. Bu geçici felç hiçbir şekilde zararlı değildir, ancak projektörde korku yaratmaya yardımcı olur. Korku, baş düşmanınızdır, çünkü ya fiziksel bedeninizi terk etmenizi engeller ya da çok hızlı bir yolculukla sonuçlanır.

İki basit teknik bu felci önleyecektir. Biri 4. bölümde sunulan süperbilinçli zihin musluğu, diğeri ise beyaz ışık veya ruhsal koruma tekniğidir. Süper bilinçli zihin dokunuşu senaryoma bir beyaz ışık tekniği eklediğimi fark edeceksiniz. Bazı projektörler bu teknikleri uygularken ya tamamen yok sayar ya da beyaz ışık bileşenini siler. Bunlar, astral seyahatlerinden hemen önce felçten şikayet eden kişilerdir.

Koruma Egzersizi

Astral seyahatlerinize hiçbir felcin müdahale etmemesini sağlamak için bu basit koruma tekniklerini deneyin:

1. Fiziksel bedeninizin bir petek olduğunu hayal edin. O kadar geçirgensiniz ki, size doğru gelen herhangi bir enerji sizi hiçbir şekilde etkilemeden size doğru akacaktır. Dikkatinizi tamamen bu görüntüye odaklayın.
2. Şimdi bu petek örgü ekranın arkasındaki bir kapanı gözünüzde canlandırın. Bu hazne, her türlü negatif enerjiyi hapseder ve onu anında nötralize eder.
3. Maruz kaldığınız tüm negatif enerjiyi, sizi hiçbir şekilde etkilemeden auranızdan geçirerek algılayın. Bu negatif enerji şimdi bu kapta hapsolur ve hemen nötralize edilir.

Yüksek Kendi Kendine Yardımın Görselleştirilmesi

Uygulayabileceğiniz başka bir görselleştirme, Yüksek Benliğinizi de size yardımcı olması için getiren aşağıdaki görselleştirmedir:

1. Omurganız düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun. Sakin olun ve zihninizi tüm düşüncelerden arındırın. Derin bir nefes alın ve başınızın üstüne beyaz bir ışık huzmesinin girdiğini hayal edin. Yavaşça nefes verin.

2. Şimdi tüm vücudunuzu çevreleyen bu beyaz ışığı ve kalp bölgenizden çıkan ikinci bir beyaz ışık ışınını görün. Bu ikinci ışık ışını ilk ışıkla birleşir ve bedeninizi ve bulunduğunuz odayı tamamen çevreler.

3. Bu koruyucu ışığın varlığını kabul edin. Bunun hakkında düşünmemeye çalışın, sadece nefesinize ve bu ışığın varlığına odaklanın.

4. Kendinize veya yüksek sesle, "Bu beyaz ışık tarafından tamamen korunuyorum ve dengeleniyorum. Sadece Üstatlarım ve Rehberlerim, Yüksek Benliğim ve beni iyi ifade eden sevgi dolu varlıklar beni etkileyebilir" deyin.

5. Nefes alırken, "Evrenin ışığı ve pozitifliği bilincimin bir parçası olur ve beni korur" deyin.

6. Nefes verirken, "Yüksek Benliğimle birleşiyorum ve ruhumun enerjisi korunuyor" deyin.

Bu prosedür on beş dakika boyunca uygulanmalıdır. Bunu yapmanın en iyi yolu, bu alıştırmanın bir kasetini yapmak ve onu arka planda New Age müziği ile çalmak.

Koruma Egzersizi

İşte kişisel favorilerimden biri olan başka bir koruma egzersizi:

1. Rahatça oturun ya da uzanın, bol giysiler giyin ve ayakkabılarınızı çıkarın. İki dakika derin nefes alın.

2. Derin nefes alın ve nefes verirken başınızın üzerinde beyaz bir ışık şeklinde bir enerji çemberi hayal edin. Bu enerjinin vücudunuzda aşağı doğru hareket ederken saat yönünde hareket ettiğini hissedin.

3. Bu beyaz ışık çemberi şimdi bir huni şeklini alıyor ve vücudunuzdan yavaşça aşağı inerken bir tirbuşon gibi görünüyor. Auranız inerken, auranızdan atılan belirli negatif enerji parçalarına bakın.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

4. Bu enerji alanının sonunda ayağınıza geldiğini hayal edin. Şimdi ayaklarınızdan başınıza doğru hareket eden altın bir enerji bandı görün. Bu altın bant yükseldikçe, auranızın etrafında ince bir altın kalkan bırakır. Bu, yalnızca pozitif enerjinin aurik alanınıza girmesine izin veren koruyucu bir örtüdür.
5. Bu son görselleştirme ile beş dakika geçirin. Şimdi birkaç derin nefes alın ve rahatlayın.

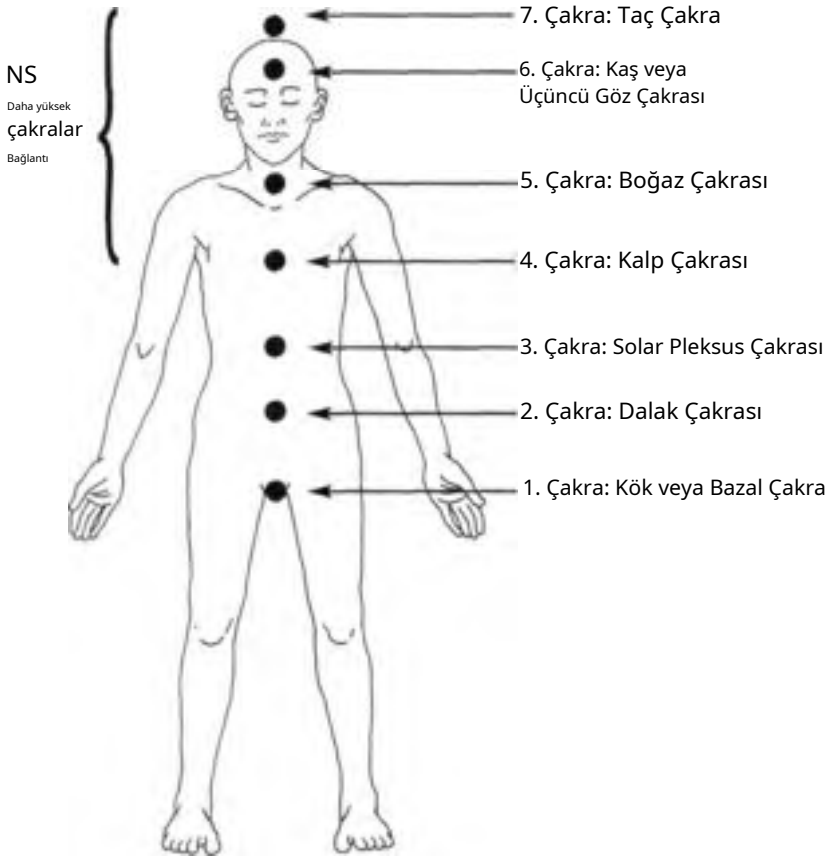
Çakra Hizalama Egzersizi

Bir sonraki egzersiz vücudun dört üst çakrasını (enerji merkezlerini) hizalayacak ve ruhunuzun enerjisini en üst düzeye çıkarmanıza ve dengelemenize yardımcı olacaktır. ben buna şu şekilde atıfta bulunuyorum*daha yüksek çakralar bağlantısı.*

1. Rahatça oturun veya uzanın. Derin nefes alın ve koruma uygulayın. Dikkatinizi alnınızın Üçüncü Göz bölgesine odaklayın. Bu, gözleriniz arasında bulunur ve 6. çakradır.
2. Nefes alırken, bu Göksel Göz bölgesine parlayan beyaz bir ışığın çekildiğini ve bir sıcaklık hissi yarattığını hayal edin. Bu odağı sekize kadar sayarak tutun. Şimdi nefes verin ve bu prosedürü iki kez daha tekrarlayın.
3. Tekrar nefes alırken, bu parlak beyaz ışığın başın üst kısmında bulunan taç çakraya doğru çekildiğini görün. Burada taç çakranın üzerinde oluşan bir gökkuşağı köprüsüne bakın. Gökkuşağı köprüsünün bu odağını taç çakrasında sekize kadar sayarak tutun, nefes verin ve bu işlemi iki kez daha tekrarlayın.
4. Gökkuşağı köprüsünün Üçüncü Göz çakrasına ve son olarak da boğaz (5.) çakraya hareket ettiğini gözünüzde canlandırın. Nefes alırken, bu sıcak hissin boğazınıza nüfuz ettiğini hissedin. Gökkuşağı köprüsünün bu odağını boğaz çakrasında sekize kadar sayarak tutun, nefes verin ve bu işlemi iki kez daha tekrarlayın.
5. Bu gökkuşağı köprüsünün boğaz çakrasından kalp (4.) çakraya geçtiğini hayal edin. Bu, göğsün ortasında, kalp seviyesindeki alandır.

6. Nefes alırken, bu sıcak hissin kalp çakrasına nüfuz ettiğini hissedin. Bu odağı sekize kadar sayarak tutun, nefes verin ve bu işlemi iki kez daha tekrarlayın.
7. Son olarak, derin bir nefes alın ve nefesinizi 10'a kadar sayarak tutun. Nefesinizi tutarken, kalbinizdeki, boğazınızdaki, Üçüncü Gözdeki ve taç çakralarınızdaki gökkuşağı köprülerini parlak beyaz bir ışık bandıyla görsel olarak birbirine bağlayın. Bu bağlantıyı sıcak, karıncalanma hissi olarak hissedin. Yavaşça nefes verin ve bu işlemi iki kez daha tekrarlayın.

hayatınızı kolaylaştırmak için en yüksek ruhsal merkezlerinizi aktive ettiniz. astral yolculuk.



Şekil 3. Yüksek Çakralar Bağlantısı

Sonraki iki grup egzersiz, ruhunuzun enerjisini dengelemek ve ruh (Yüksek Benlik) enerjinizle daha fazla bağlantı kurmak için sizi eğitecek.

Kendi Enerjinizi Dengelemek İçin Egzersiz Yapın

Aşağıdaki egzersiz kendi enerjinizi dengelemenize yardımcı olacaktır.

1. Bol giysiler giyin ve takı kullanmayın. Omurganız düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun. Sakin olun ve zihninizi tüm düşüncelerden arındırın.
2. Her iki elinizin avuçlarını da uyluklarınıza baskı uygulamadan rahat bir şekilde uyluklarınızın üzerine koyun. Derin bir nefes alın ve başınızın üstüne beyaz bir ışık huzmesinin girdiğini hayal edin. Yavaşça nefes verin.
3. Şu anda tüm bedeninizi saran bu beyaz ışığı ve kalp bölgenizden yayılan ikinci bir beyaz ışık ışınını görün. Bu ikinci ışık ışını auranızla birleşir ve bedeninizi ve bulunduğunuz odayı tamamen çevreler.
4. Bu koruyucu ışığın varlığını kabul edin. Bunun hakkında düşünmemeye çalışın, sadece nefesinize ve bu ışığın varlığına odaklanın.
5. Kendinize veya yüksek sesle, "Bu beyaz ışık tarafından tamamen korunuyorum ve dengeleniyorum. Artık sadece Üstatlarım ve Rehberlerim, Yüksek Benliğim ve canlı varlıklar beni etkileyebilir" deyin.
6. Nefes alırken, "Evrenin ışığı ve pozitifliği bilincimin bir parçası olur" deyin.
7. Nefes verirken, "Yüksek Benliğimle birleşiyorum ve ruhumun enerjisi mükemmel bir şekilde dengeleniyor" deyin.
8. Şimdi beyaz ışığın vücudunuzda hareket ederken renk değiştirdiğini hayal edin. Kırmızı, yeşil, mavi, turuncu, sarı, çivit mavisi ve menekşe haline geldiğini görün. Bu görüntü sizinle kalsın.

Bu prosedür on beş dakika boyunca uygulanmalıdır. Bunu yapmanın en iyi yolu, bu alıştırmanın bir kasetini yapmak ve onu arka planda New Age müziği ile çalmak.

Ruh Enerjinizle Bağlantı Kurmak için Egzersizler

1. Sessizce oturun, rahatlayın ve derin nefes alın. Koruma uygulayın (süper bilinçli zihin vuruşu egzersizine bakın) ve Yüksek Benliğinizden ruh enerjinizle bağlantı kurmanıza yardımcı olmasını isteyin.
2. İki elinizin arkasını alnınıza dayayın. Her iki baş parmağınızı da aşağı doğrultun ve derin nefes almaya devam edin. Şimdi ellerinizi yukarı kaldırın ve omuzlarınızın hizasında önünüzde hareket ettirin.
3. Avuç içleriniz size bakacak şekilde ellerinizi çevirin ve bir elinizin başınızın iki yanında olduğundan emin olun. Yavaşça nefes verin ve "OM" deyin.Bunu yaparken ellerinizi boğazınızın önüne getirin, sırtları size dönük ve başparmaklarınız aşağıyı gösterecek şekilde.
4. Her iki elinizi de sırtları size dönük olacak şekilde alnınızın üzerine koyun. Her iki baş parmağınızı da aşağı doğrultun ve derin nefes almaya devam edin. Şimdi ellerinizi yukarı kaldırın ve omuzlarınızın hizasında önünüzde hareket ettirin.

   Avuç içleri size bakacak şekilde ellerinizi çevirin ve bir elinizin başınızın iki yanında olduğundan emin olun. Yavaşça nefes verin ve "OM" deyin.Bunu yaparken ellerinizi kalbinizin önünde dinlendirin, yine sırtları size dönük ve başparmaklarınız aşağıyı gösterecek şekilde.
5. Adım 4'teki diziyi iki kez daha tekrarlayın.
6. Bu rahat pozisyonda iki dakika oturun. Derin nefes alırken bu durumun tadını çıkarın. Ruh enerjinizle başarılı bir şekilde bağlantı kurdunuz. Gözlerinizi açarak bu egzersizi sonlandırın.

Bir sonraki egzersiz, psişik enerjinizi fiziksel bedeninizle dengelemek için tasarlanmıştır. Bunu yapmak istiyorsanız, önceki alıştırmayı sonlandırmayın, bununla aşağıdaki gibi devam edin:

1. Avuç içleriniz kucağınızdayken yavaşça nefes alın. Enerjinizi beyaz bir ışık olarak odaklayın ve ayak parmaklarınızdan başınızın tepesine kadar vücudunuzda yükseldiğini görselleştirin.
2. Bu, ruhunuzun enerjisidir. Ritmik olarak nefes almaya devam ettikçe bu beyaz ışığa diğer renkler de katılacaktır. Bu süre içinde

çok rahatsınız ve bir uyum, huzur ve denge hissi yaşıyorsunuz.

3. Bu durumda beş ila on dakika kalın. Gözlerinizi açarak bu transı hemen sonlandırın. Yüzen bir his hissederseniz veya fiziksel bedeninizi terk ettiğinizi algılarsanız, deneyimle kalın. Şu anda beden dışı bir deneyim yaşıyorsanız, tamamen güvendesiniz.

Odaklanma Egzersizleri

Vücudunuzdan başarılı bir şekilde ayrılmak için edinmeniz gereken özelliklerden biri odaklanmış konsantrasyondur. Bu hedefte size yardımcı olması için bu yöntemi deneyin:

1. Rahatça oturun veya uzanın ve derin nefes alın. Derin bir nefes alın ve altıya kadar sayarak tutun. Yavaşça bırak. İkinci bir derin nefes alın ve dokuza kadar sayarak tutun. Yavaşça bırak.
2. Hayatınıza çekmek istediğiniz olumlu bir hedef veya kalite seçin. Duygusal tatmin, barış, şefkat ve sevgi bunlara örnektir.
3. Bu kaliteye odaklanın ve bunun hayatınızın bir parçası olabileceğinin farklı yollarını düşünün. Bu, hayata karşı tutumunuzu nasıl değiştirirdi? Bunun ailenizi ve arkadaşlarınızı nasıl etkileyeceğini hayal edin. Bu düşüncelerin ve izlenimlerin görüntülerini altı dakika boyunca zihninizde tutun. Bu süreyi garantilemek için bir zamanlayıcı ayarlayın.
4. Düşüncelerinizi izleyin ve alakasız olanları filtreleyin. Dikkatinizi, şimdi yaşamınıza kattığınız bu olumlu nitelikle ilgili imgeler ve düşünceler üzerinde tutun. Duygularınızı not edin ve bunu realitenizin bir parçası yapın.

Bir nesneye odaklanarak bu alıştırmanın çeşitli varyasyonlarını deneyebilirsiniz. Favori bir mücevher parçası, bir çiçek veya kristal iyi çalışır. Bu öğeye konsantre olurken dokusuna, rengine ve boyutuna dikkat edin. Bunu altı dakika boyunca yapın.

Odaklanmanıza yardımcı olmak için tasarlanmış başka bir egzersiz:

1. Yanan bir mumu göz hizasına yerleştirin ve ondan dört fit uzaktaki bir sandalyeye oturun. Odada taslak olmadığından emin olun. On dakikalık bir zamanlayıcı ayarlayın ve bu alıştırmayı zamanlayıcı çaldığı anda bitirin.

2. Rahatlayın ve derin nefes alın. Yüksek Benliğinizden bu mum alevine renkleri yansıtmada size yardım etmesini isteyin. Mavi renge konsantre olun ve bu rengi zihinsel olarak titreyen mum alevine yansıtın. Mavi rengi gördüğünüzde mumdan uzağa bakın ve tekrar başlayın.
3. Mum alevine bir kez daha bakın, sadece bu sefer yeşil renge odaklanın ve bu işlemi tekrarlayın.

Bilinçli zihniniz sizi dış düşüncelerle cezbedebilir. Bu zihinsel dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelin ve mum alevine bakmaya devam edin. Dış düşüncelere odaklanırsanız, bu alıştırmada başarılı olamazsınız. Sadece mumla başa çıkmak için kendinizi disipline etmelisiniz. Bu, odanın veya evinizin çevresinde olabilecek diğer olası dikkat dağıtıcı şeyler için geçerlidir.

Gelecek seanslarda, psişik güçlerinizi ve her seferinde bir şeye odaklanma yeteneğinizi geliştirirken, mum alevini zihninizle daha yüksek veya daha düşük hale getirmek isteyebilirsiniz.

Gevşeme Egzersizleri

Fiziksel rahatlama, OBE'lerin kendiliğinden ortaya çıkması için oldukça elverişlidir. Aşağıdaki rejim, fiziksel bedeninizi aşamalı olarak gevşetmenize izin verecektir.

1. Ellerinizi yanlarınızda tuttuğunuzdan emin olarak sırt üstü veya sağ tarafınıza yatın.
2. Derin bir nefes alın ve mümkün olduğu kadar uzun süre tutun. Bu nefesi midenize zorlamaya çalışın. Bu nefesi yavaşça verin.
3. Bu adımı yedi kez tekrarlayın.
4. Gözleriniz kapalıyken, tüm konsantrasyonunuzu başınızın üstüne odaklayın. Şimdi kafa derisi kaslarını gerin ve gevşetin.
5. Bu adımı boyun kasları, üst kollar ile tekrarlayın ve ardından tüm vücut boyunca aşağı doğru hareket edin.
6. Dikkatinizi kalbinize odaklayın ve onun ritmik atışını hem dinleyin hem de hissedin.
7. Kalp atışınızın farkındalığını kafa derinize taşıyın ve kalp atışınızın nabzını kafa derinizde hissedin. Bu nabzı sadece hayal etmeyin, gerçekten hissedin.

8. Bu kalp atışı hissini alnınıza, ardından yanaklarınıza, boynunuza, karnınıza, alt karnınıza, uyluklarınıza, baldırlarınıza ve ayaklarınıza doğru hareket ettirin.
9. Bu adımları tersine çevirin ve kalbinizin titreşen ritmini ayaklarınızdan saç derinize aktarın.
10. Son olarak, tüm dikkatinizi kalbe odaklayın ve bu atışı yavaşlatın.

Kalp atışınızı yavaşlatarak, bilinçli olarak uyanık kalırken, normal uyku sırasında fiziksel bedeninizin içinde bulunduğu durumu simüle ediyorsunuz. Bir OBE sırasında tam olarak olan budur. Biyolojik geri bildirim üzerine yapılan modern araştırmalar, uygulama ile kalp atışlarını istediğiniz zaman yavaşlatmanın veya hızlandırmanın zor olmadığını göstermektedir. Bu yaklaşımla kalp sorununa veya başka herhangi bir tıbbi zorluğa neden olma tehlikesi yoktur. Yogiler bunu binlerce yıldır başarıyla yapıyorlar.

Yogik Nefes Egzersizleri

Doğu Hintliler binlerce yıldır ruh yolculuğu yapmak için nefes alma tekniklerini kullandılar. Astral gezilerinize hazırlanmak için bunları deneyin.

1. Dik bir pozisyonda oturun veya ayakta durun. Göğüsten değil, burun deliklerinden yavaşça nefes alın. Karnınızın uzamasına izin verin.
2. Diyaframınızdan nefes alırken alt kaburgaları dışarı doğru iterek alt göğsü şişirin.
3. Nefes almaya devam ederken üst göğsü uzatın ve alt kaburgaları tekrar dışarı itin.
4. Bu nefesi tutun ve ardından tüm havayı akciğerlerden dışarı çıkmaya zorlayarak burun deliklerinden ve/veya ağızdan yavaşça nefes verin.

Bu sonraki alıştırma, sizi özellikle ruh yolculuğu için tasarlanmış gerçek pranayama için hazırlar.

1. Rahat bir pozisyonda uzanın.
2. Sabit ve ritmik bir nefes alma düzeni oluşturun. Nefesinizin bacak kemiklerinizden yukarıya doğru yükseldiğini ve sonunda zorla dışarı atıldığını hayal edin.
3. Bu adımı tekrarlayın, ancak şimdi kollarınızın kemiklerine, ardından kafatasınıza, midenize ve cinsel organlarınıza odaklanın.

4. Nefesinizin nefes alırken omurganızdan yukarı çıktığını ve nefes verirken aşağı indiğini gözünüzde canlandırın.

5. Cildinizdeki her gözenekten nefesinizin solunduğunu ve solunduğunu görün.

6. Şimdi, bir önceki adımda olduğu gibi, nefesinizi alnınıza, başın arkasına, beyin tabanına, kalbe, solar pleksusa, göbek bölgesine ve cinsel organlara gönderin.

7. Son olarak, ciğerlerinizden tüm nefesinizi verin ve rahatlayın.

Derin nefes almak vücudu rahatlatır, beyin aktivitesini sakinleştirir, hipnoz yaratır ve vücudun gerginliğini azaltır. Bu kombinasyon bir OBE getirmeye yardımcı olur. Yogik kutsal metin, bu nefes egzersizlerini bir öğretmenin rehberliğinde diğer yogik uygulamalarla birleştirmeyi vurgular.

Körük Nefesi

Bu yoga nefesi şekli, bedeni terk etme yeteneğinizi kolaylaştıracaktır. Bunu yapmak için:

1. Rahat bir sandalyeye dik oturun ve burun deliklerinizden derin nefes alın, böylece genişler. Bunu saniyede bir nefes frekansında birkaç kez tekrarlayın.

2. Baş dönmesini önlemek için başlangıçta kendinizi dört derin nefesle sınırlayın. Kondisyonlama ile on nefes seviyesine ulaşmalısınız.

Bu basit tekniği uygulayarak, astral yolculuğunuz sırasında fiziksel beden tarafından doğal olarak uygulanmasını temin ediyorsunuz. Körük nefesi, astral planda istenen bir hedefe ulaşmanıza ve bu diğer boyutta varlığınızı daha uzun süreler boyunca korumanıza izin verir.

Bu eski nefes alma tekniğinin bir başka avantajı, alt astral düzleme girerseniz, dost olmayan astral varlıkların saldırılarını savuşturma yeteneğinde astral çifte yardımcı olmasıdır. Dahası, şimdi astral yolculuğunuz üzerinde daha fazla kontrol sergiliyorsunuz ve bu, bilincin sürekliliğini daha yüksek derecede sürdürmenize katkıda bulunuyor. Bilinçli beden dışı deneyimlerin (COBE'ler) avantajlarını 9. bölümde tartışacağız.

Değişen Odak Teknikleri

Farkındalık odağınızı bedenden uzaklaştırmak için, görselleştirme yeteneğinizi geliştirmeniz gerekecek. Bu sonraki iki alıştırma, bu çabada size yardımcı olacaktır:

1. Yüzü çıplak duvara dönük rahat bir sandalyeye oturun.
2. Basit bir nesneyi doğrudan görüş hattınızın önüne yerleştirin.
3. Renginden, tasarımından, şeklinden ve dış hatlarından emin olana kadar bu nesneye bakın.
4. Gözlerinizi kapatın ve hem nesneyi hem de odayı gözünüzde canlandırın. Odanın tüm yönlerini ve bu nesnenin yerini zihninizin gözünde canlandırın.
5. Bu cismi, kapalı gözlerinizle X-ray görüşü ile görebilecekmiş gibi görün. Nesnenin ve odanın bu görüntüsü kaybolana kadar gözlerinizi açmayın.
6. Bu işlemi iki kez daha tekrarlayın.

Bu alıştırmada ustalaştıktan sonra bir sonrakini deneyin:

1. Önceki teknikteki adımları tekrarlayın, yalnızca bu sefer bir saat kullanın. Zamanı ezberle.
2. Gözlerinizi kapatın ve saati zihinsel olarak algılayın. Birkaç dakika sonra saatin kaç olduğunu düşünün. Gözlerinizi açın ve saatin gerçek zamanı ile önerilen zamanınızı kontrol edin.

Tahmini süreniz saatinkine yakınsa, görselleştirme yeteneğiniz mükemmeldir.

Bu egzersizler sizi bilincinizin bir kısmını vücudunuzdan uzağa yansıtmak için eğitir, ancak onu kontrol edemeyeceğiniz kadar uzağa değil. Görselleştirmeleriniz sırasında, gözlerinizin kapalı mı yoksa açık mı olduğunu bir an için belirleyemeyebilirsiniz. Bu, bir OBE'den önce gelen bir bilinç değişikliğidir. Bu olduğunda bilincinizin vücudunuzdan ayrılmasını önermeyi deneyin.

hipnotik translar

Translar genellikle ya hipnoz ya da meditasyonla ilişkilendirilir. Bunu fiziksel beden ile fiziksel olmayan bilinçaltı ve Yüksek Benlik arasındaki bir bağlantı olarak düşünebilirsiniz. Birçoğu transları değiştirilmiş bir bilinç durumu olarak görür.

Gündüz düşleri, doğal trans durumlarının basitçe uyanma seviyeleridir. Bu durumda rahatlamış, odaklanmış, daha yaratıcı ve zamanın her anının geçtiğinin daha az farkında olursunuz. Bu değişmiş bilinç halleri, içgörülerinizin, yaratıcı ilhamlarınızın ve problem çözme yeteneklerinizin çoğunun yüzeye çıktığı zamandır. Ayrıca bu zamanda daha dengeli ve merkezlenmişsiniz. Hipnogojik durumdan ve onun ruh yolculuğuyla olan ilişkisinden daha önce bahsetmiştim.

Trans durumunu astral seyahate uygulayarak, bu zihin çerçevesinin bir bilinç düzeyini (irade, ego veya bilinçli zihin) başka bir bilinç düzeyinin (ruh kılavuzu veya bilinçaltı yoluyla Yüksek Benlik) gelmesine izin verdiğini söyleyebiliriz. , ya da fiziksel bedeni terk etmek.

Birçok insanın trans halleriyle ilgili yaygın yanılgılarından biri, ruhların onlara sahip olduğunu düşünmeleridir. Sahip olmak için belirli özelliklerin sergilenmesi gerekirdi.

Bir kere, tüm varlığın yeni bir kişilik tarafından tam anlamıyla ele geçirilecekti. Ek olarak, ani bir bilinç değişikliği yaşayacaksınız ve poz seansı sırasında neler olduğunu hatırlayamayacaksınız. Daha önce sunduğum projeksiyon teknikleri sizi her türlü psişik saldırıdan koruyacaktır. Bu psişik saldırıların ayrıntılı bir tartışması kitabımda sunulmaktadır.*Işık tarafından korunuyor (*Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1998).

Trans Türleri

Bir trans iki farklı şekilde olabilir. Medyumsal trans, bilinçli zihnin (ego) fiziksel bedenden çekilmesiyle karakterize edilir ve bir ruh rehberinin sizinle doğrudan iletişim kurmasına izin verir. Bu kategorinin başka bir türü, bu süreç sırasında egonun kısmen geri çekilmesiyle sonuçlanır. Bunlar, bireyin hafızasının sınırlı olduğu veya hiç olmadığı pasif durumlardır.

İkinci trans kategorisine şamanik trans denir. Bu tipte, bireyin egosu fiziksel bedenden çekilir, ancak ikincisi korunur. Ruhun diğer boyutlardaki ruh rehberleriyle iletişim kurmak için fiziksel bedeni terk etmesi ve bu deneyimlerin eksiksiz hatıralarıyla fiziksel bedene geri dönmesiyle daha aktif bir süreç ortaya çıkar. Bu, astral yolculukta ele alacağımız türdür.

Hipnotik Translarınızı Geliştirmek

Görselleştirmeleri ve rehberli imgeleme yaklaşımlarını kullanarak herhangi bir trans durumunu nispeten kolaylıkla geliştirebilirsiniz. Bu yöntemler zihni görüntülerle odaklamaya yardımcı olurken aynı zamanda onu sakinleştirir. Artık zihninizin iç alemlerinin (bilinçaltı ve Yüksek Benlik) daha fazla farkına varabilir ve diğer planlara seyahat etmenize izin verebilirsiniz.

Trans seviyelerinizi en üst düzeye çıkarmak için yaratıcı hayal gücü, görselleştirme ve konsantrasyon becerileri geliştirmeniz gerekir. Sonuç, ruhsal boyutlara ilişkin algınızda bir artış ve ruhsal büyüme olacaktır.

Yaratıcı hayal gücü, bilinçaltınızın ruh rehberlerinden alınan bilgilerle ilişkili sahneler ve görüntüler yaratmasını sağlar. Bu üç boyutlu temsilciler, etrafınızdaki sıradan dünyaya dair farkındalığınızı kaybettiğiniz bir gündüz veya gece rüyasına eşdeğerdir. Artık daha yüksek ruhsal alemlerden iletişime daha açıksınız ve ruh yolculuğu için daha hazırlıklısınız.

Görselleştirme ile kastettiğimiz, zihinsel bir görüntü veya resim oluşturma ve onu zihninizde tutma yeteneğidir. Bu gerçeğe benzer temsil, nesne veya deneyimle özdeşleşmenizi sağlar. Daha önce sunduğum bazı teknikler, önceki bölümde olduğu gibi görselleştirmeyi içeriyordu.

Konsantrasyon, başka bir düşünceye veya izlenime kapılmadan zihninizde yarattığınız imajı koruma yeteneğinizi ifade eder. Yarattığınız ilk görüntüyle rekabet edebilecek tüm sıradan ve dikkat dağıtıcı düşünceleri, duyguları ve izlenimleri bir kenara bırakma tekniğini ima eder.

Ruhunuz, transa özgü bu üç yeteneği kullanarak bu ruhsal boyutlara giriş kazanır: yaratıcı hayal gücü, görselleştirme ve konsantrasyon. Bu, doğrudan ruhsal algılarla sonuçlanır.

çeviri ve yorumlama gerektiren semboller veya metaforlar yerine bilinçaltı tarafından.

Bu kitaptaki alıştırmalar sizi trans durumlarına girmek için eğitecek. İster meditasyon ister kendi kendine hipnoz yaklaşımları olsun, trans hali belli temel özelliklere sahip olacaktır. Bunlar arasında genel bir rahatlama hissi ve hızlı hareket eden bir zaman hissi vardır. Aslında ne kadar gerçek zamanın geçtiği hakkında hiçbir fikriniz olmayacak. Konsantrasyonunuz daha fazla odaklanacaktır. Gözleriniz ileri geri hareket edebilir (hızlı göz hareketi veya REMS), ancak vücudunuzda hareket eksikliği fark edeceksiniz.

Bir OBE'ye sahip olduğunuzda, gerçekten değişmiş bir bilinç durumundasınız (ASC). Bu daha derin trans halinde, gençleşme duygularını gözlemleyebilirsiniz. Deneyimleyen tarafından yeni bir umut, neşe ve amaç duygusu sergilenir. Anlam veya önemdeki değişikliklerin farkında olacaksınız. ASC'de derin içgörü, aydınlanma ve gerçek duyguları sıklıkla gözlenir. Ayrıca vücut imajı değişiklikleri yaşayabilirsiniz. Duyarsızlaşma, derealizasyon ve benlik ile başkaları veya evren arasındaki sınırların kaybolması hissi gözlemlenir. Bu karşılaşmalar, mistik veya dini bir ortamda "bilincin genişlemesi" veya "birlik" duyguları olarak adlandırılabilir. Vücudun çeşitli kısımları küçülmüş, genişlemiş, çarpık, ağır, ağırlıksız, bağlantısız, garip veya komik görünmekle kalmaz, aynı zamanda spontan baş dönmesi deneyimleri,

Düşünmede de değişiklikler olabilir. Bellek, yargılama, dikkat ve konsantrasyondaki öznel kesintiler bu özelliği karakterize eder. AnASC yaşayan bazı kişiler, deneyimlerinin özünü yaşamayan birine aktaramıyor gibi görünüyor. Amnezi de not edilir.

Rahatsız bir zaman duygusu belirgin olabilir. Bunun ortak noktası, zamanın durma noktasına geldiğine dair öznel duygular, zamansızlık duyguları ve zamanın yavaşlaması veya hızlanmasıdır.

Bazı insanlar kontrol kaybı konusunda endişelenebilir. ASC yaşayan biri, gerçekliği ve öz kontrolünü kaybettiğinden korkabilir.

Duygusal ifadedeki değişiklikler belirgin olabilir. Ani ve beklenmedik, daha yoğun ve ilkel duygusal ifadeler ortaya çıkar. Duygusal kopukluk da bu zamanda sergilenebilir.

Bu kitaptaki veya kasetlerimdeki senaryoları kullanma yeteneğinizi en üst düzeye çıkarmak için bilmeniz gereken bazı temel öneriler vardır. Öneriler her zaman açık ve net olacak şekilde ifade edilmelidir. "Mutlaka" kelimesi asla kullanılmamalıdır.

Otohipnoz kullanırken aynı anda sadece bir konu üzerinde çalışmak isteyeceksiniz. En önemli ve can alıcı öneriler her zaman sona bırakılmalıdır.

Olumlu bir önerinin kabulünü sağlamak, tamamen olumsuz bir öneriden her zaman çok daha kolaydır. Trans ne kadar derin olursa olsun, tatsız veya sakıncalı bulabileceğinize dair hiçbir telkinde bulunulmamalıdır. İfade önerilerinde belirli bir ritmik kalıp hedeflenir ve unutmayın, tekrarlama esastır. Bu önerileri basit tutun.

Uygun bir duygu ile birleştiğinde bir önerinin kabulünü sağlamak daha kolaydır. Müsamahakar bir önerinin, baskın bir komuttan daha fazla gerçekleştirilme olasılığı daha yüksektir.

Hipnozu deneyimlemek için motivasyonunuz olmalıdır. Bir önerinin bilinçaltı tarafından kabul edilmesi ve ardından gerçekleştirilmesi için zaman tanınmalıdır. Eğer post-hipnotik bir telkin kullanılıyorsa (çoğu terapötik telkin post-hipnotiktir), eğer sonlandırılması gerekiyorsa, her zaman telkinin sonlandırılması için bir ipucu ekleyin. Post-hipnotik telkin sonlandırılmayacaksa, yanlışlıkla sonlandırma için bir ipucu vermemeye çok dikkat edin.

Kitabımda, *Yeni Çağ Hipnoz (*1998), özel tavsiye sundum kendi kendi kendine hipnoz kasetlerinizi yapmak için öneriler ve bu egzersizler için uygulama odanızı nasıl hazırlayacağınız. "Ganzfeld stimülasyonu" olarak bilinen basit bir öneri, OBE'nizi kolaylaştırmak için hafif bir yönelim bozukluğu ve gündüz rüyası benzeri görüntüler oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Yarıya bölünmüş pinpon toplarını gözlerinize bantlayın ve kırmızı ışığa bakın. Rutin olarak tatmin edici bir trans seviyesine ulaşana kadar NewAge müziğini beyaz gürültü olarak kulaklıkla çalmanızı öneririm. William Brand ve Charles Honorton tarafından geliştirilen bu Ganzfeld etkisinin laboratuvarlarında ve diğer birçoklarında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara yol açtığı gösterilmiştir.[3]

3 C. Honorton, "Psi ve Dahili Dikkat Durumları", *Parapsikoloji El Kitabı,* ed. B. Wolman (New York: Van Nostrand, 1977).

Kendi Kendine Hipnoz Gevşeme Tekniği

Aşağıdakiler sizi rahatlatacak ve sizi daha ileri tekniklere hazırlayacak basit bir kendi kendine hipnoz egzersizidir:

> Rahatça uzanın, gözlerinizi kapatın ve rahatlamaya başlayın. Giderek daha rahat olmanıza izin verin. Çok derin nefes alın ve ayak parmaklarınıza ve ayaklarınıza sıcak bir his gönderin. Bu duygunun herhangi bir gerginliği veya gerilimi kırmasına izin verin ve nefes verirken gerginliğin boşalmasına izin verin. Derin nefes alın ve bu sıcak hissi ayak bileklerinize gönderin. Herhangi bir gerginliği veya gerginliği kıracak ve nefes verirken gerginliğin boşalmasına izin verin. Derin nefes alın ve bu duyguyu dizlerinize gönderin, oradaki herhangi bir gerginliği veya gerginliği kırmasına izin verin ve nefes verirken gerginliğin boşalmasına izin verin. Bu sıcak hissi uyluklarınıza gönderin, böylece herhangi bir gerginlik veya gerginlik boşalsın. Derin nefes alın ve bu sıcak hissi cinsel organlarınıza gönderin ve tüm gerilimi boşaltın.
>
> Bu sıcak hissi şimdi karnınıza gönderin; tüm iç organlarınız gevşer ve gevşer ve her türlü gerginlik veya gerginlik boşalır. Bu enerjinin göğsünüze ve göğüslerinize akmasına izin verin; sizi sakinleştirmesine izin verin ve siz nefes verirken tüm gerginlik azalıyor. Bu enerjiyi şimdi sırtınıza gönderin. Bu his, herhangi bir gerginliği veya gerginliği kırıyor ve nefes verirken gerginlik azalıyor. Derin, rahatlatıcı enerji, her biri uygun hizada olduğunu varsayarken, sırtınızdan her omurun içine akıyor. Şifa enerjisi tüm kaslarınıza ve tendonlarınıza akıyor ve siz rahatlıyorsunuz, tamamen gevşemiş durumdasınız. Bu enerjiyi omuzlarınıza ve boynunuza gönderin; bu enerji herhangi bir gerilimi ya da gerilimi kırıyor ve siz nefes verirken gerilim azalıyor. Omuzlarınız ve boynunuz tamamen gevşemiş durumda. Ve derin rahatlatıcı enerji kollarınıza akıyor;
>
> Bu rahatlatıcı enerjinin boğazınızı yıkamasına izin verin ve dudaklarınız, çeneniz, yanaklarınız tamamen gevşesin. Bu enerjiyi yüzünüze gönderin, göz çevrenizdeki kaslar, alnınız, saç deriniz

rahat. Herhangi bir gerginlik veya gerginlik boşalıyor. Gevşemişsinizdir, en tamamen gevşemişsinizdir.

Ve şimdi uzayınıza süzülün, fiziksel bedeninizi terk edin ve boyutlar arasında hareket edin ve alanınıza, bir çayıra, bir dağa, bir ormana, bir deniz kıyısına, zihninizin güvenli ve özgür olduğu her yere seyahat edin. Şimdi o alana git. Ve sen kendi boşluğundasın, yarattığın boşlukta, kutsal ve ayrı bir boşluktasın. Burada, bu alanda tüm gerilimlerden özgür ve içinizdeki sakin, genişleyen güçle temas halindesiniz. Burada, bu alanda ruhsal bilgi ve enerjiye erişiminiz var. İşte ruh rehberlerinizle iletişim kurabileceğiniz alan. Akışınız evrenin akışıyla uyum içindedir. Tüm yaratılışın bir parçası olduğunuz için tüm yaratılışın gücüne erişebilirsiniz. Burada saf ve özgürsün.

Birkaç dakika burada kalın ve hazır olduğunuzda kendinizi her zamanki uyanık realitenize bırakın. Dinlenmiş, tazelenmiş ve enerji dolu olarak geri döneceksiniz. Ve şimdi nazikçe ve kolayca geri döneceksin. Gözlerini aç ve vücudunu uzat.

Ruh yolculuğunu teşvik etmedeki en önemli faktörlerin, bir OBE'ye ve uygulamaya yönelik bilinçaltı arzusu olduğunu daima aklınızda bulundurun. Bu hedeflere ulaştığınızda, astral yolculuk kendiliğinden ve doğal olarak gerçekleşecektir. Ben buna "astral geri tepme etkisi" diyorum. Önceki OBE'ler kendiliğinden ruh yolculuğuna yol açar.

OBE ile Trans Koşullandırma Tekniği

Kendinizi tamamen rahatlamaya bırakın. . . ve sessizce nefes alın. . . içinde . . . ve dışarı. Ve bunu yaparken. . . yavaş yavaş daha derin, daha derin bir uykuya dalacaksınız. Ve sen bu daha derin, daha derin uykuya daldıkça. . . . Sol elinizde ve kolunuzda hissedebildiğiniz hislere konsantre olmanızı istiyorum. Sol elinizin giderek hafiflediğini hissedeceksiniz. Sanki bilekleriniz bir balona bağlıymış gibi hissettiriyor. . . sanki yavaş yavaş yukarı çekiliyormuş gibi. . . daha yükseğe ve daha da yükseğe . . . sandalyeden uzağa. Yukarı çıkmak istiyor. . . havaya . . . tavana doğru. Yükselmesine izin verin. . . daha yükseğe ve daha da yükseğe.[1]

Tıpkı bir mantar gibi. . . su üzerinde yüzen. Ve yukarı doğru yüzerken. . . havaya . . . tüm vücudunuz gitgide daha rahatlamış hisseder. . . daha ağır ve daha ağır. . . ve daha derin, daha derin bir uykuya dalmayı yavaşlatıyorsunuz.

Sol eliniz daha da hafifler ve hafifler. Havaya yükselmek. . . sanki tavana doğru çekiliyordu. Daha hafif ve daha hafif. . . Bir tüy kadar hafif. Derin nefes alın... ve tamamen rahatlamanıza izin verin. Ve eliniz gittikçe hafifledikçe. . . ve havaya yükseldikçe yükselir. . . vücudunuz daha ağır ve daha ağır hissediyor. . . ve derin, derin bir uykuya dalıyorsunuz.

Şimdi tüm kolunuz, omzunuzdan bileğinize kadar giderek hafifliyor. Sandalye bırakıyor. . . ve yukarı doğru yüzer. . . havaya. Yukarı çıkıyor.. .havaya,.. .yukarı ve daha yükseğe. Yükselmesine izin verin. . . daha yüksek ve daha yüksek,... daha yüksek ve daha yüksek. Yavaş yavaş yukarı doğru yüzüyor. . . havaya . . . ve bunu yaparken... daha derin, daha derin bir transa düşüyorsunuz.

Hayatınızdaki ruhsal olarak canlandırıcı bir anı hatırlayın. Dini bir ayin sırasında ya da yıldızlara bakan bir uçak tariumunda bir hürmet duygusu olabilir.

Tüm vücudunuza yayılan yüzen bir hissi gözünüzde canlandırın. Derin nefes almaya devam edin ve dünya düzleminin ötesinde astral düzleme yükselirken ruhunuzun başınızın üstünden bedeninizden ayrıldığını hissedin.

Şu anda tüm vücudunuza yayılan ve nüfuz eden sıcaklık hissine dikkat edin. Bu duyguyla üç dakika kalın.

Tam bir sevgi ve huzur duygusu yaşayın. Tüm farkındalığınızı, ruhunuzun enerjisinin denge ve merkezlenmesi duygusuna kaptırın. Bu duyguyla dört dakika kalın ve yavaşça fiziksel bedeninize dönün. Gözlerini aç ve gerin.

Ayna Tekniği Egzersizi

1. Boy aynasının önüne yerleştirilmiş bir sandalyeye oturun ve kendinizi hipnotik bir transa sokun. Hastalarımın çoğu bu egzersizi uygulamadan önce OBE kasetimi çalıyor.

2. Gözlerinizi açın ve bilinciniz aynada yansımasına bakıyormuş gibi (sandalyedeki siz) aynada kendinize bakın.
3. Ayağa kalkın ve doğrudan ayna görüntüsü olan gözlerinize bakın. Kararsız hissedene ve sallanmaya başlayana kadar bu pozisyonda kalın.
4. Koltuğunuza dönün ve yansımanızın gözlerine bakmaya devam edin. Adınızı monoton bir sesle tekrar tekrar söyleyin.
5. Fiziksel bedeniniz dudaklarını hareket ettirirken, ancak ses çıkmazken, ayna görüntünüzün adınızı söylediğini hayal ederek bu bilinç transferini tamamlayın. Bu görüntüyü beş dakika tutun.

Birçok projektörün bana ifade ettiği bir endişe, yolculuklarında alt astral planlara gitmektir. Bu ortamın ne kadar olumsuz (zararsız olsa da) olabileceğini daha önce anlatmıştım. Projektörlerin sadece yüzde beşi ölüme yakın deneyimlerde bu karşılaşmayı yaşıyor.

Bu problemden kaçınmanın en kolay yolu, kendi ruhsal gelişiminizi geliştirmektir. Ruhunuzun frekans titreşim hızı, astral düzlemin hangi yönüne girdiğinizi belirleyecektir. Alt astral düzlemi karakterize eden karanlık atmosferi ve hoş olmayan varlıkları deneyimlemek istemezsiniz.

Alt astral planlardan kaçınmak için kişi ruhsal gelişim seviyelerini nasıl yükseltir? En iyi yol, sizi kendi gelişiminizde eğitmek için yetkin bir ruh şifacısı ile çalışmaktır. Özel seanslara paranız yetmiyorsa, psişik güçlenmenizi kolaylaştırmak için kasetlerimi şiddetle tavsiye ederim. Bir ruh şifacısı seçmeyle ilgili talimatlar ve ruhunuzun gelişimini artırmak için ek yöntemler Llewellyn kitaplarımda sunulmaktadır. *Ruh Şifası (*1996), *Barışçıl Geçiş (*1997) ve *Yeni Çağ Hipnoz* (1998). Kendi kendine hipnozun avantajı, onu yeniden şarj etme ve canlandırma işlevi gören astral bedenin otomatik bir kısmi projeksiyonuna izin vermesidir. Bu, fiziksel bedenin de enerjilenmesiyle sonuçlanır. Artık sürdürdüğü bir bilincin sürekliliği.

Yansıtmak üzere olduğunuzun bir göstergesi, yogilerin dediği, bağlantısız görsel görüntülerin aniden serbest bırakılmasıdır. *vrittis.* Bunlar gerçek yansıtmayı getirir ve düşünce biçimlerini temsil eder. Genellikle sadece görselleştirme ile karıştırılırlar.

TemelAstral Yolculuk Teknikler

ben

Bu bölümde, ilk kontrollü astral yolculuğunuzu kolaylaştırmak için tasarlanmış çeşitli temel teknikleri sunacağım. Bu yöntemler zamana göre test edilmiştir ve hepsi işe yarar. Her birini deneyin ve hangisinin sizin için en uygun olduğuna karar verin, ardından o tekniğe konsantre olun.

Nedensel, zihinsel, eterik veya ruh düzlemine girebilseniz de, çoğunuz astral düzleme yolculuk yapacaksınız. Aşağıdaki tabloda gösterildiği gibi, bu boyutta iki olasılık vardır:

LOWERASTRAL UÇAK	YUKARI DÜZLEM
Karışıklık duyguları ve şaşkınlık	Duygular tetikte, güvenli, huzurlu ve mutlu
Sisli veya sisli Çevre	İnsan sakinleri ile dünya benzeri ve güzel bir ortam
Tuhaf ve kötü sakinlerin varlığı	Telepatik, durugörü ve önbilişsel deneyimler

Şekil 4. Astral Plan Boyutları

Bu bölümde sunulan egzersizleri takip ederek üst astral düzleme seyahat etme olasılığınızı artırabilirsiniz.

Projektörler genellikle kendilerini, fiziksel düzlemi astral düzlemden ayıran mavi-gri bir bölgede tanımlarlar. Ruhumuz bu nötr bölgeye astral formunda girer, genellikle "parıldayan binlerce yıldız" olarak görünen bir kılıf olarak tanımlanır.

Ruh, yıldırım hızıyla bu tampon bölgeye çekilir. Bu bölge bazen iki yüz fit çapında ve iki bin fitten fazla derinlikte devasa bir roketin yeraltı silosuna benziyor. Bu dairesel cebin tavanı açıktır ve parlak bir beyaz ışık gölgesi sergileyebilir veya parıldayan yıldız lekeleriyle serpilmiş bir gece gökyüzünü görebilirsiniz. Bir nehir kenarında pastoral bir sahne bile olabilir.

Taşları, Bitkileri ve Yağları Kullanmak Astral Bedeninizi Tasarlayın

Taşlar

Astral seyahati başlatmak için çok basit bir teknik, geceleri yastığınızın altına ayarlanmamış bir taş koymak ve sadece uykuya dalmaktır. Bir seferde sadece bir taş kullanmanızı tavsiye ederim.

Ametist: Bu menekşe taşı öfke, halüsinasyonlar, korku, nefret ve kederi tedavi etmek için kullanılmıştır. Yüksek titreşim oranı, onu OBE üretimi için ideal kılar.

Akuamarin: Bu taşın zihinsel vizyonlara açıklık kazandırdığı varsayılmaktadır. Bu berrak mavi veya mavi-yeşil rengin bir mücevheri, astral yargımıza yardımcı olur ve zihnimizi temizler.

Azurit: Bu taşın psişik gelişimimize yardımcı olduğu bildiriliyor.

Kristal, Kuvars: Kaya kristali ayrıca ESP güçlerimizi kolaylaştırmaya yardımcı olur.

Lapis Lazuli: Eski Mısırlılar buna "Cennetin Taşı" adını verdiler. Sağlıklı uykuyu teşvik ettiği ve ruhsal vizyona yardımcı olduğu söylenir.

Malakit: Bu koyu yeşil taş, pozitiflik ve genel esenlik duygusu yaratır.

Aytaşı: Düşmanların maskesini düşürme ve rüyaları kolaylaştırma yeteneğiniz bu taşı kullanarak deneyimlenecek.

Peridot: Bu açık yeşil taş, iyi bir gece uykusu sağlar.

Turmalin, Mavi: Bu taş mavi yerine kırmızı, yeşil, sarı-yeşil, pembe, bal sarısı, menekşe veya siyah olabilir. Bu taş bize güven, ilham ve huzur verir.

Otlar ve Yağlar

Eski kültürler, psişik duyularını geliştirmek ve astral yolculuğu teşvik etmek için belirli yağların kokusunu kullandılar. Bunun yerine ezilmiş otların veya taze çiçeklerin kokusunu alabilirsiniz. Otları veya yağları yutmayın. Hem fiziksel hem de astral kafanızı temiz tutmak için her seferinde yalnızca birini kullanın.

Koy: Bu bitki psişik farkındalığı teşvik eder.

Calendula: Marigold bu çiçeğin diğer adıdır. Bildirildiğine göre psişik rüyalara neden olur.

Papatya: Bu bitki gerginliği giderir ve dinlendirici bir uyku sağlar.

Tarçın: Bu kokuyu koklayarak psişik farkındalığınızı artıracaksınız.

Adaçayı: Bu bitkinin küflü kokusu sakinliği ve hayalleri teşvik eder.

Geyik dili: Bu vanilya benzeri otu koklamak, OBE'leri kolaylaştıracaktır.

Buhur: Diğer planların daha fazla farkına varın: süper bilinci serbest bırakmak ve stresi azaltmak bu yağın etkileridir.

Hanımeli: Bu tatlı çiçeği koklayarak psişik farkındalığınız artacaktır.

Sümbül: Bu çiçek kabusları ortadan kaldırmak ve dinlendirici bir uykuyu teşvik etmek için kullanılır.

İris: Bu çiçek kökünün veya yağının kokusu, bilinçli zihin ve psişik merkezler arasındaki bağlantıyı güçlendirmekle ilişkilidir.

Yasemin: Bu yağı kullanırken daha fazla psişik rüyalar görecek ve daha az gergin hissedeceksiniz.

leylak: Bu kokunun kullanılması geçmiş yaşamların hatırlanmasına yardımcı olacaktır.

Lotus veya Nilüfer: Bu çiçeğin kokusunu solumak huzur ve sükunet yaratır.

Topuz: Bu hindistan cevizinden gelen koku, psişik farkındalığı arttırır.

Mimoza: Bu sarı çiçeğin tatlı kokusu geleceğin hayallerini kolaylaştıracak.

Pelin: Bu bitki astral yolculuğu tetikler.

Mür: Bu bitkinin acı kokusu, diğer boyutlar hakkındaki farkındalığınızı artıracaktır.

Sandal ağacı: Kokusundan frekans titreşim hızınız artacaktır.

Civanperçemi: Bu bahçe çiçeğinin zengin kokusu psişik iletişimi teşvik eder.

Görselleştirme Teknikleri

Görselleştirme, genellikle, bir şekilde, OBE'lerin uyarılmasında yer almıştır. Hipnozun ve diğer birçok alfa formunun (meditasyon, biofeedback, yoga vb.) önemli bir bileşenidir. Eski Mısırlılar kadar geriye giderek, zihinsel görüntülerin fiziksel düzlemi maddi olarak etkileyebileceğine inandıklarını gösteren kayıtlar buluyoruz. İstenen bir olayın yalnızca görselleştirme eylemiyle gerçekleştirilebileceğini hissettiler.

Metafizik uygulayıcıların en eskileri şamanlardı (ve öyleler). Bu şifacılar hastalarını ruhlarını aramak için diğer dünyalara zihinsel yolculuklara çıkardılar ve sonunda onu hastanın vücuduna geri verdiler. Bu ruh avına "ecstasy" deniyordu.

MS birinci yüzyılda, Suriye'den St. Ignatius, çeşitli kutsal sahneleri görselleştirmeyi bir vecd hali yaratmanın bir yolu olarak belirttiği bir manevi el kitabı yazdı. Görselleştirme yaklaşımları çoğu dinin bir bileşenidir ve dünyadaki tüm kültürlerde bulunur.

1985'te kanseri tedavi etmek için görsel görüntülerin mevcut tıbbi ve psikolojik kullanımını detaylandıran bilimsel bir makale yazdım.*ben* Öğrenme görevleri ve disiplinleri için anımsatıcı bellek sistemleri, antik Yunanistan'dan beri var olmuştur. Astral seyahat için bu görselleştirme tekniklerinin avantajı, sizi fiziksel bedenden tamamen bağımsız bir perspektiften nerede olduğunuzu algılamanız için eğitmeleridir.

1 Bruce Goldberg, "Kanserin Hipnozla Tedavisi." *Psikoloji: Bir İnsan Dergisi Davranış* 3 (4) 1985: 36-39.

OBE'leri tetiklemek için görselleştirmeyi kullanmanın beş ana adımı vardır:

1. Zihinsel imgeler oluşturma ve kontrol etme becerisini geliştirin. Aşağıdaki sembollerden birinin görüntüsünü kaybetmeden on dakika boyunca zihninizde tutmaya çalışın: mavi daire, beyaz hilal, kırmızı eşkenar üçgen, sarı kare veya siyah oval.

   Sıkıntıyı ve herhangi bir görüntüye bağımlılığı ortadan kaldırmak için her ardışık denemede farklı bir sembol deneyin. Bunlar olarak bilinir *tatva sembolleri,* ve onları bu bölümde daha sonra Astral Plana açılan kapılar olarak kullanacağız.

2. Yoga nefesini öğrenin. Bölüm 6'da zaten örnek bir yoga egzersizi sunmuştum. Bu nefes alma şekli fiziksel ve astral bedenlere enerji verir ve astral bedenin ayrılma sürecini başlatmasına izin verir.

3. Bilincinizi cansız bir eş nesneye aktarma sanatında ustalaşın. Örneğin, astral seyahat uyguladığınız odanın karşısına bir bardak koyun. Konsantrasyonunuzu ona odaklayın ve bu bardakla birleşmeye çalışın. Bu alıştırma, camla bir olduğunuzda ve kendinizi cam olarak deneyimlediğinizde başarılı olur.

4. Bilincinizi fiziksel bedeninizden başka herhangi bir yere yansıtmayı öğrenin. Ruhunuzu bir odaya yansıtmayı deneyin ve bu perspektiften düşünün. Astral çiftinizi görselleştirmeyin, kaldırmayın veya ondan ayırmayın. Bu seansı, bilincinizi fiziksel bedeninize geri vermeye isteyerek sonlandırın. Artık eski "seyahat eden durugörü" teriminin nereden geldiğini görebilirsiniz.

5. Bilincinizi fiziksel bedeninizden uzağa yansıtma alıştırması yapın. Bu adım, 4. adıma çok benzer şekilde başlar, ancak şimdi astral çiftinizin fiziksel bedeninizden yukarı doğru süzüldüğünü görselleştirirsiniz. Bu bir kez başarıldığında, bir kişiye veya yere odaklanarak en az birkaç mil uzağa seyahat edecek mi? Astral ikilinin fiziksel karşılığıyla yeniden birleşmesini basitçe görselleştirerek bu adımı sonlandırın.

Soğutma Tekniği

Dr. Robert Morris'in bir araştırma projesine konu olan Duke Üniversitesi öğrencisi Keith "Blue" Harary (bkz. bölüm 14), laboratuvar hitabet deneylerinde astral yolculuğuna kendini hazırlamak için bir "soğutma" yöntemi geliştirdi. Onun pozisyonu, vücudunun bu sakinleşmesinin kendiliğinden bir OBE'ye neden olacağı yönündedir.

Daha önce sunduğum kendi kendine hipnoz egzersizini kullanarak vücudun her bir bölümünü gevşetin. Vücudunuzun kaslarının kademeli olarak gevşemesine neden olan herhangi bir tekniği kullanabilirsiniz. Bu benim kitabımdan alındı, *NewAgeHipnoz (*1998):

> Şimdi size işaret ettiğim kas gruplarına konsantre olmanızı istiyorum. Onları gevşetin, görselleştirirken onları rahatlatın. Belli alanlarda gergin olabileceğinizi fark edeceksiniz ve amaç tamamen kendinizi rahatlatmak. Alnınıza konsantre olun. Alnınızdaki kasları gevşetin. Şimdi gözlerin. Göz çevresindeki kasları gevşetin. Göz kapaklarınız gevşer. Şimdi yüzün, yüzün rahatlıyor. Ve ağzın. . . ağzınızın etrafındaki kasları ve hatta ağzınızın içini gevşetin. çenen; sarkmasına ve ağır hissetmesine izin verin. Ve kaslarınızı gevşetirken, nefesiniz düzenli ve derin-1-y, derinden içinizde devam eder. Şimdi boynun, boynun rahatlıyor. Boynunuzdaki her kas, her lif gevşer. Omuzlarınız gevşesin. . . senin kolların . . . dirseklerin. . . önkolların. . . bileklerin. . . ellerin . . . ve parmaklarınız gevşer. Kollarınız gevşek ve gevşek hissediyor; ağır ve gevşek ve gevşek. Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissetmeye başlar. Boyun kaslarınız gevşer; boynunuzun önü; sırt kasları. Derin nefes almaya devam edin ve rahatlayın. Şimdi göğsün. Göğsünüzün ön kısmı gevşer ve göğsünüzün arka kısmı gevşer. senin karın. . . midenizin çukuru, bu rahatlar. Sırtınızın küçük, kasları gevşetin. Kalçaların . . . uylukların . . . dizleriniz gevşesin. . . bacaklarındaki kaslar bile. Ayak bileklerin. . . ayakların... ve ayak parmakların. Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissediyor. Ve şimdi kasların gevşediğini hissettiğinizde, kendinizi her yerde ağır, rahat ve yorgun hissetmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Vücudunuz çok, çok hissetmeye başlar Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissetmeye başlar. Boyun kaslarınız gevşer; boynunuzun önü; sırt kasları. Derin nefes almaya devam edin ve rahatlayın. Şimdi göğsün. Göğsünüzün ön kısmı gevşer ve göğsünüzün arka kısmı gevşer. senin karın. . . midenizin çukuru, bu rahatlar. Sırtınızın küçük, kasları gevşetin. Kalçaların . . . uylukların . . . dizleriniz gevşesin. . . bacaklarındaki kaslar bile. Ayak bileklerin. . . ayakların... ve ayak parmakların. Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissediyor. Ve şimdi kasların gevşediğini hissettiğinizde, her tarafınızdan ağır, rahat ve yorgun hissetmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Vücudunuz çok, çok hissetmeye başlar Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissetmeye başlar. Boyun kaslarınız gevşer; boynunuzun önü; sırt kasları. Derin nefes almaya devam edin ve rahatlayın. Şimdi göğsün. Göğsünüzün ön kısmı gevşer ve göğsünüzün arka kısmı gevşer. senin karın. . . midenizin çukuru, bu rahatlar. Sırtınızın küçük, kasları gevşetin. Kalçaların . . . uylukların . . . dizleriniz gevşesin. . . bacaklarındaki kaslar bile. Ayak bileklerin. . . ayakların... ve ayak parmakların. Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissediyor. Ve şimdi kasların gevşediğini hissettiğinizde, her tarafınızdan ağır, rahat ve yorgun hissetmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Vücudunuz çok, çok hissetmeye başlar Göğsünüzün ön kısmı gevşer ve göğsünüzün arka kısmı gevşer. senin karın. . . midenizin çukuru, bu rahatlar. Sırtınızın küçük, kasları gevşetin. Kalçaların . . . uylukların . . . dizleriniz gevşesin. . . bacaklarındaki kaslar bile. Ayak bileklerin. . . ayakların... ve ayak parmakların. Tüm vücudunuz gevşek ve gevşek hissediyor. Ve şimdi kasların gevşediğini hissettiğinizde, kendinizi her yerde ağır, rahat ve yorgun hissetmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Vücudunuz çok, çok hissetmeye başlar Göğsün

!

! yorgun ve başınızın tepesinden ayak parmaklarınıza kadar daha uyuşuk ve daha uyuşuk hissedeceksiniz. Aldığınız her nefes daha da derine inecek ve bedeninizin daha da uyuşuklaştığını hissedeceksiniz.

Bu gevşeme aşaması sırasında tüm dış düşüncelerin zihninizde pasif bir şekilde sürüklenmesine izin verin.

Kendinize herhangi bir zamanda bir OBE deneyimleyebileceğinizi ve fiziksel bedeniniz herhangi bir şekilde rahatsız hissederseniz bu projeksiyonun sonlandırılacağını kendinize önerin.

Son olarak, ziyaret etmek istediğiniz bir yere veya kişiye odaklanın ve

! astral çiftinizde oraya seyahat etmenize izin verin.

Astral uçak keşfinizi kolaylaştırmak için bazı ek görselleştirme teknikleri şunlardır:

1. Rahat bir koltukta, kanepede veya yatakta kendinizi rahat ettirin. Rahatlayın ve gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki gerilimi mümkün olduğunca azaltın. Birkaç derin nefes alın. Dikkatinizi, Üçüncü Göz olarak bilinen kaşların arasındaki yere odaklayın. Birçok kişi "OM" kelimesini birkaç kez tekrarlamayı faydalı buluyor.
2. Zihninizin gözünde Üçüncü Göz alanında boş bir siyah ekran oluşturun. Mümkünse herhangi bir resimden uzak tutun. İstenmeyen bir şekilde yanıp sönen zihinsel resimlerin yerine geçecek bir şeye ihtiyacınız varsa, oraya zevkli veya rahatlatıcı bulduğunuz bir şeyin görüntüsünü yerleştirin.
3. Bir kulakta hafif bir tıklama sesi veya bir mantar patlaması sesi algılamaya başlayabilirsiniz. Bu, fiziksel bedeninizi terk etmek üzere olduğunuzu gösterir.
4. Ziyaret etmek istediğiniz bir varış noktası seçin ve bu konuma odaklanın. Şu anda beş duyunuzu kullanın; renkleri görün, çiçekleri koklayın vb. Eğer görselleştirmede sorun yaşıyorsanız, sadece bu hedefi düşünün.

Yakında kendinizi bu sahnenin ortasında bulacaksınız. Düşüncelerinizi nereye koyarsanız koyun, geri kalanınız onu takip etmek zorunda. Bu astral plandır. Bu zamanda düşüncelerinize karşı dikkatli olun, çünkü her idrak astral bedeni bir yere yerleşmeye yönlendirecektir.

"göz kırpma." Fiziksel bedene geri dönmek için tek yapmanız gereken onu düşünmektir ve bu anında başarılacaktır.

5. Rahatça oturun, koruma uygulayın ve kendinizi transa sokun. Ruhunuzun enerjisini astral, nedensel, zihinsel, eterik veya ruh düzlemine göndermeye konsantre olun.
6. Derin nefes alın ve nefes verirken "OM" deyin. Nefes alın ve yediye kadar sayarak nefesinizi tutun. Nefes alırken, seyahat etmek istediğiniz uçağa odaklanın ve bu yolculukta ruh rehberinizin size yardımcı olmasına izin verin. Bu transta en az on beş dakika kalın.

Görselleştirme yoluyla, bir birey, düşüncelerden, duygulardan ve sıradan bilincin karakteristik enerji dağılımından kopuk kalırken odaklanmış bir farkındalığa ulaşabilir. Uyarılmış görselleştirme, pasif bir konsantrasyon halindeyken kullanıldığında, hem beden hem de zihin kaynaklarını harekete geçirmek için çok güçlü bir araçtır. Görselleştirme, yerinde bir şekilde benliğin farklı seviyeleri arasında bir köprü olarak tanımlanmıştır.

Işığın Bedeni

Bu görsel imgeleme tekniği, herhangi bir standart kendi kendine hipnoz veya başka bir gevşeme tekniği kullanılarak başlatılır. Gözlerinizi her zaman kapalı tutun.

Birinci Aşama

1. Kendinizi artık uzanmış (veya bir sandalyede) oturmak yerine, fiziksel bedeninizden yaklaşık altı fit uzakta odanızda dururken hayal edin. Kendinizi ayrıntılı olarak görün, kıyafetlerinizi, takılarınızı, aksesuarlarınızı vb. Özellikle renge vurgu yaparak büyük derinlikte görselleştirin.
2. Şimdi kendinizi koltuğunuzda veya yatağınızda canlandırın ve kalktığınızı ve odanın içinde dolaştığınızı görün. Odanızdaki her nesneyi zihinsel olarak ayrıntılı olarak not edin. Odanızın etrafında saat yönünde yürüdüğünüzden emin olun.

   Etrafında dolaşırken odanın perspektifinin nasıl değiştiğine dikkat edin. Bu çok zorsa, gözlerinizi açın, ayağa kalkın ve fiziksel olarak odanın içinde dolaşın. Ardından bu alıştırmaya devam edin.

3. 2. adımı tekrarlayın, ancak şimdi odanızın etrafında saat yönünün tersine hareket edin. Şimdi hayali bedeninizi evinizdeki başka bir odaya taşıyın ve 2. ve 3. adımları tekrarlayın. Son olarak, kendinizi bu parametreleri kullanarak tüm evinizde dolaşırken görün. Pratik odanızı görselleştirmede ustalaşana kadar diğer odalara geçmeyin.

4. Ardından daha uzak ve daha az tanıdık bir ortamı keşfedin. İç mekan konumlarıyla başlayın ve daha sonra dış mekanlara geçin. Etrafında dolaşırken her zaman ortamınızın ayrıntılarına odaklanın. Bu görselleştirmelerin hiçbirine başkalarını eklemeyin.

Birinci aşamayı başarıyla tamamladığınızda, birkaç yerde dolaşırken ve bunları ayrıntılı olarak incelerken fiziksel bedeninizden uzakta dururken kendinizin bir görüntüsünü görselleştirme tekniğini geliştirmek için ikinci aşamaya geçin.

İkinci Aşama

1. Şimdi gözlerinizi açık tutun ve kendi imajınızı yeniden yaratın. Bu görüntüye odaklandığınızda, kendinizi onun gözlerinden dışarı bakarken görün.
2. Odanızı, bu imajınızın bakış açısından hayal edin. Odayı tarayın ve oturarak veya uzanarak kendi fiziksel bedeniniz de dahil olmak üzere her ayrıntıyı gözlemleyin.
3. Şimdi bu figürü odanın içinde saat yönünde dolaşmasını sağlayın ve birinci aşamadan 2, 3 ve 4. adımları tekrarlayın.

Bu aşamada ustalaştığınız zaman gerçekleşen iki şeyden birini deneyimleyeceksiniz. Ya bu yeni bedenden odayı canlı bir şekilde göreceksiniz ya da bilinciniz aniden bu yaratılmış kendi imajınıza atlayacaktır.

Tamamen bilmediğiniz yerleri keşfetmeye ve diğer gezegenlere seyahat etmeye başlayabileceğiniz için bu teknik artık daha ilginç hale geliyor. Bu prosedürü tersine çevirerek fiziksel bedeninize dönün: "hayalet" bedeninizdeyken odanın fiziksel bedeninizin bakış açısından nasıl göründüğünü gözünüzde canlandırın.

Hayalet bedeniniz gerçek bir astral çift değildir. Katı nesnelerden geçebilir ve evrenimizin herhangi bir yerine gidebilir. Ayrıca diğer düzlemleri keşfedebilir ve ruh düzlemine gidebilirsiniz. Bunu sen yarattın

astral bedeni fiziksel bedeninizden ayırmak yerine zihninizin enerjisinden çıkarın.

Işık Bedeni tekniği, onu canlandırmak amacıyla bilinç odağınızı astral bir kabuğa yansıtır. Bu, astralın fiziksel bedenden ayrıldığı klasik bir OBE'den oldukça farklıdır. Bu astral hayalet, bunun sadece sizin hayal gücünüz olmadığı gerçeğini kanıtlamak için başka bir yerden muhtemelen bilemeyeceğiniz bilgileri geri getirmeye yönlendirilebilir. Birçoğu bunu bir basiret mekanizması olarak görüyor.

Bu mekanizmayı, uzaktan görüntüleme deneylerinden elde edilen sonuçların bazıları (hepsi değil) için olası bir açıklama olarak değerlendirdim. Hala fiziksel bedeninizde olduğunuzu hissedebilirsiniz. Sadece katı cisimler arasında hareket etmeye başladığınızda veya fiziksel bir cisime dokunamadığınızda, kendinizi "artık Kansas'ta olmadığınıza" ikna edersiniz.

Yarattığınız hayalet beden, görünmesini istediğiniz herhangi bir şekilde görünebilir. Teosofistlerin bu astral bedene "arzu" bedeni demelerinin bir nedeni budur. Bugün göründüğünüzden yirmi yaş daha genç ve on beş kilo daha hafif bir astral hayalet yaratırsanız, astral seyahatinizin tüm seyri boyunca astral bedeniniz böyle görünecektir. Başka bir deyişle, istediğiniz zaman şekil değiştirebilir ve "olabildiğiniz her şey olabilirsiniz". Bu, psişik güçlendirmenin en ilgi çekici şeklidir.

Astral Düzlemin Kapıları

Astral Planın çeşitli etkilerin ve enerjilerin sonucu olan önceden oluşturulmuş geniş bölgeleri vardır. Bu çerçeveye kendi düşüncelerimizi ve duygularımızı ekliyoruz. Metafizik literatür, bu diğer boyuta nispeten kolay ve hızlı bir girişe izin veren kapıları bildirir.[2]

İskandinav kapısı, koruyucusu Heimdal'ın (altın bir genç) olduğu bir ışık köprüsüdür (Bifrost Köprüsü). Bir mağaradan akan bir kaynak, Kelt kapısını temsil eder. Siyah atlı siyah zırhlı bir şövalye onun koruyucusudur.

İtalyanlar, İspanyollar, Fransızlar ve Fenikelilerin hepsi aynı kapı yolu görüntüsünü kullanırlar: sisin içinde örtülmüş bir kaya adası, çırılçıplak bir inilti ile.

2 Jonn Mumford, *Bir Çakra ve Kundalini Çalışma Kitabı,* op. cit.

sesi ve koruyucusu olarak bir tekne. Sıcak, karanlık bir çöl ortamındaki serin bir mağara, Kızılderililerin giriş kapısıdır. Koruyucusu uluyan bir çakaldır. Son olarak, Hindular yumurta ve spermden orijinal kaynaklarına giden bir tantra yoga kundalini kapısı kullandılar.

Hindu filozofları tarafından geliştirilen tattwa sembolleri, Eter, Toprak, Ateş, Su ve Hava'nın beş klasik elementleriyle ilişkilidir. Üçüncü gözün üzerine bu üzerine yerleştirildiğinde, astral yolculuklarımızda bize yardımcı olurlar. Bunlar, astral Plana giriş için gerçek kapılardır.[3]

Tattwa sembolleri gösterilir aşağıda: ^

toprak	Hava	Ateş	Suçlu	Eter
Sarı	Mavi	kırmızı	Gümüş	çivit

Bu alıştırmayı uygulamanın en iyi yolu bir dizi tattwa kartı yapmaktır. Beyaz kartonu iki inç kareler halinde kesin. Her kartın arkasını beyaz bırakın ve kartın ön tarafında karşılık gelen renkte beş sembolden birini yeniden oluşturun. Yağlı veya akrilik boya kullanmak en iyisidir, ancak kartlara renkli kağıt kesikler yapıştırmak da işe yarar. Renklerin saflığı ve netliği, mümkün olduğunca ana renk tayfına yakın olmalıdır. Sembolleri korumak ve renklerini geliştirmek için bu kartları şeffaf parlak vernikle kaplayın.

Tattwa Egzersizi

Bu alıştırma için prosedürler aşağıdaki gibidir:

1. Rahat bir koltuğa oturun ve rahatlayın. Beyaz ışık korumalı standart kendi kendine hipnoz egzersizimi öneriyorum. Tattwa kartınızı seçin ve otuz saniye boyunca renkli sembole dikkatle bakın. Şimdi bu kartı ters çevirin ve arkasına bakın. Kartın arkasında sembolü belirecektir. Bu optik yanılsama oldukça normaldir ve tamamlayıcı bir rengin ortaya çıkmasına neden olur. İçin

3 Jonn Mumford, *Büyülü Tattwa Kartları (*Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1996).

örneğin, sarı toprak sembolü yerine lavanta veya leylak rengi kullanılacaktır.

2. Gözlerinizi kapatın ve zihninizin gözünde bu sembolü zihinsel olarak görün. Kendinizi parlayan sembolde çizerek görselleştirmek en iyisidir.

3. Astral düzleme geçebilmek için bu sembolü zihinsel olarak büyütün.

4. Kendinizi bu büyütülmüş sembole adım atarken hayal edin. Havada asılı duran bu aydınlık kapıyı gördüğünüzde, birkaç adım yürüdüğünüzü ve arkanıza baktığınızı hissedin.

5. Zihinsel olarak kendinizi astral planda belirli bir yere yönlendirin ve yolculuğunuza başlayın.

6. Bu seansı bitirmek için kapıdan geri adım atın ve fiziksel bedeninize dönün.

Bu tekniğin bir başka çeşidi de bir muma bakmaktır. Gözlerinizi kapatın ve mumun ardıl görüntüsü sizi astral düzleme götürmek için mermer sütunlardan oluşan bir sütun dizisi veya başka bir kapı şeklini alacaktır.

Kılavuzlu Görüntü

Güdümlü görüntüleri görselleştirme ile eşitlemek veya karıştırmak kolaydır. Bir görselleştirme başlattığınızda, belirli bir şeyin veya olayın zihinsel bir resmini yaratıyorsunuz. Bu çok aktif ve spesifik bir süreçtir.

Güdümlü imgeleme oldukça pasiftir ve yönlendirici değildir. Bu prosedür, bir rahatlama ve dinginlik durumunu indüklemek için kullanılır. Şimdi, yerleşik parametreler olmadan rahat ve huzurlu bir yere zihinsel bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Bu yer, daha da rahatlatıcı görünmesi için kendi takdirinize bağlı olarak değiştirilebilir. Genellikle bu yolculukta size yardımcı olacak bir rehber bulunur.

Görüntü, görebileceğiniz, duyabileceğiniz, hissedebileceğiniz, koklayabileceğiniz veya tadabileceğiniz bir düşünce akışıdır. Bir görüntü, deneyiminizin veya fantezilerinizin içsel bir temsilidir. İmge, rüyaların ve hayallerin para birimidir; anılar ve anımsama; planlar, tahminler ve olasılıklar. Sanatların, duyguların ve en önemlisi derin benliğin dilidir.

İmgeleme, iç dünyanıza açılan bir penceredir; kendi fikirlerinizi, duygularınızı ve yorumlarınızı görmenin bir yolu. Zengin, sembolik ve son derece kişisel bir dildir ve kendi imaj yaratan beyninizi gözlemlemek ve onunla etkileşim kurmak için ne kadar çok zaman harcarsanız, onu diğer boyutlara seyahat etmek için o kadar hızlı ve etkili bir şekilde kullanırsınız.

Görüntülerle ilgili en yaygın yanlış anlamalardan biri, görselleştirmenizi gerektirmesidir. İmgeleme kesinlikle zihninizin gözünde gördüğünüzü içerirken, aynı zamanda iç kulağınızda duyduklarınızdan, içinizde hissettiğiniz duyum ve duygulardan ve hatta hayal gücünüzdeki koku ve tatlardan oluşur. Bazı insanlar renk, ses, koku ve duyu ile canlı görsel görüntüler hayal ederken, diğerleri kafalarında herhangi bir resim olmadan sesler, şarkılar veya düşünceler yaşayabilir. Bazıları, kendilerine rehberlik eden ve anlamlı bir şeye yaklaştıklarında onlara haber veren duyuların veya duyguların daha fazla farkında olacaktır. Nasıl hayal ettiğiniz gerçekten önemli değil - sadece kendi imajınızı tanımayı ve onunla çalışmayı öğreniyorsunuz. Amacınız güzel fotoğraflar elde etmek değil, amacınız bedeninizin/zihninizin size ne söylemeye çalıştığına dikkat etmektir. İmgeleme, içsel resimler, kelimeler, düşünceler, duyumlar veya hisler yoluyla gelebilen bu anlayışın bir aracıdır.

Kendi Kendine Hipnoz ile Rehberli Görüntü Alıştırması

İşte kendi kendine hipnoz kullanan örnek bir rehberli görüntü alıştırması:

! Şimdi tam bir rahatlama hissi yavaş yavaş yayılıyor
! senin tüm vücudun. Ayak ve bilek kaslarınız rahatlasın! kesinlikle.
Bırak gitsinler . . . gevşek ve gevşek. Şimdi, baldır kasların. İzin
vermek ! gevşeyip gevşerler Gevşemelerine izin verin. Şimdi, kaslar
! senin uyluklarından. Rahatlasınlar, bırak gitsinler. . . gevşek ve gevşek.

Ve bacaklarınızın ve uyluklarınızın kasları tamamen gevşeyip
! gevşerken. . . bacaklarınızda bir ağırlık hissi hissedebilirsiniz. Sanki
! bacakların kurşun kadar ağırlaşıyormuş gibi. Sadece bacaklarını bırak. . .
! kurşun kadar ağır. Tamamen rahatlamalarına izin verin.

Ve bunu yaparken. . . uykunuz giderek derinleşiyor. Bu rahatlama hissi şimdi yukarı doğru yayılıyor. . . tüm vücudunun
! üzerinde. Karın kaslarınız gevşesin... Bırakın gitsinler. . . gevşek ve
! gevşek.

Şimdi, göğüs kaslarınız... vücudunuz. . . ve sırtın. Hepsi gitsin. . . gevşek ve gevşek.... Rahatlamalarına izin verin. Ve bunu yaparken. . . vücudunuzda bir ağırlık hissi hissedebilirsiniz. . . sanki vücudun kurşun kadar ağırlaşıyormuş gibi. Sanki batmak istiyormuş gibi. . . derine, daha derine . . . sandalyeye.

Sadece vücudunu bırak. . . kurşun kadar ağır. Rahatça geri çekilmesine izin verin. . . derine, daha derine . . . sandalyeye. Ve olduğu gibi. . . yavaş yavaş daha derin, daha derin bir uykuya dalıyorsunuz. Kendinizi tamamen... bu çok hoş... rahatlığa teslim edin. . . uykulu duygu.

Ve şimdi bu rahatlama hissi boyun kaslarınıza yayılıyor. . . senin omuzların. . . ve kolların. Boyun kaslarınızı gevşetin. . . özellikle boynunuzun arkasındaki kaslar. Rahatlasınlar, bırak gitsinler. . . gevşek ve gevşek.

Şimdi, omuz kasların. Gevşemelerine ve gevşemelerine izin verin Gevşemelerine izin verin. Şimdi, kollarının kasları. Gevşemelerine izin verin Gevşemelerine ve gevşemelerine izin verin.

Ve bunu yaparken. . . kollarınızda bir ağırlık hissi hissedebilirsiniz. Sanki kolların kurşun gibi ağırlaşıyor. Kollarını bırak. . . kurşun kadar ağır. Ve bunu yaparken. . . uykunuz derinleşiyor. . . Daha derine . . . Daha derine. Ve bu tam rahatlama hissi yayıldıkça. . . ve tüm vücudunuzda derinleşir. . . gerçekten çok, çok derin bir uykuya daldınız.

Çok derin uykudasın. . . sana söylediğim her şeyin olacağını. . . olacak . . . tam olarak sana söylediğim gibi. Ve sana söylediğim her duyguyu yaşayacaksın. . . deneyimleyeceksiniz. . . tam olarak sana söylediğim gibi.

Farkındalığınızın daha önce karşılaştığınız her şeyden çok farklı algılarla tanışacağı hayali bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Kesinlikle astral düzleme veya ötesine seyahat etme yeteneğine sahipsiniz.

Gümüş kordonunuz her zaman fiziksel bedeninize bağlı kalacaktır - sizi korur ve Yüksek Benliğinizden bilinçaltınıza iletişimi iletir.

Sürekli uygulama başarınızı garanti edecektir. Yolculuklarınız yalnızca üst astral düzleme veya ötesine olacak. Alt astral düzlemde sonlanma olasılığı yoktur.

Yüksek Benliğiniz ve Üstatlarınız ve Rehberleriniz her zaman yanınızda, size tavsiyelerde bulunuyor ve sizi koruyor. Sadece pozitif varlıklar bu deneyimin bir parçası olacaktır.

Şimdi titreşimlerinizi yükseltin, omurganızın altından başınızın üstüne kadar tüm vücudunuza yayıldığını hissedin. Titreşimlerin bu yükselişi vurguladığını hissedin. Bunu şimdi yap.

2 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Astral bedeniniz şimdi kendini fiziksel bedenden ayırıyor. Kendinizi zihninizin gözünde görün, vücudunuzu başınızın üstünden bırakın. Zihninizde olup bittiğini görün ve bedeninizde olduğunu hissedin. Astral bedeninizin fiziksel bedeninizin hemen üzerinde yüzdüğünü görün. Şimdi fiziksel bedeninizin yanında durun ve onu gözlemleyin. Bu odadan çıkın ve havaya yükselin. Yerel bölgenizin etrafında uçun. Bunu şimdi yap.

2 DAKİKALIK PLAYNEWAGE MÜZİĞİ

Şimdi seçtiğiniz bir gezegene girerken atmosfere yükselmeye devam edin. Bu ilk yolculuk için aşağıdakilerden birini seçin: Ay, Mars veya Venüs. Bu gezegeni boş zamanlarınızda keşfedin. Sonraki seferlerde daha uzak gezegenler seçebilirsiniz.

3 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Çok iyi yaptın. Şimdi astral bedeninizi üst astral düzleme veya ötesine göndereceğiz. Nedensel, zihinsel, eterik ve hatta ruh planını keşfetmek istiyorsanız, sadece bu boyutun adına konsantre olun.

1'den 10'a kadar sayarken, 10'a kadar sayarak gideceğiniz yere varacaksınız. 1,2, 3, bu düzleme doğru hareket ediyor. 4, 5, yolun yarısında. 6, 7, 8, neredeyse orada. 9, 10, oradasın.

Şimdi boş zamanlarınızda bu boyutu keşfetmeye başlayın. Gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz, tattığınız ve hissettiğiniz her şeyi daha sonra hatırlamak için bilinçaltınıza kaydedin. Bunu şimdi yap.

! 3 DAKİKA NEWAGEMÜZİK OYNA

Şimdi önünüzde gördüğünüz parlak beyaz bir ışığa girerek Dünya'ya dönüş yolculuğunuza başlayın. Odanıza geri inin ve fiziksel bedeninizle bütünleşin. Şu anda tüm vücudunuza yayılan ve nüfuz eden sıcaklık hissine dikkat edin. Birkaç dakika bu duyguyla kalın.

Tam bir sevgi ve huzur duygusu yaşayın. Ruhunuzun enerjisinin dengelenmesi ve merkezlenmesi duygusuna tüm farkındalığınızı kaptırın.

Birkaç dakika daha bu duyguyla kalın.

YENİ MÜZİĞİ 2 DAKİKA ÇALIN

Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. Çok, çok iyi yaptın. Çok dikkatli
! dinle. Şimdi 1'den 5'e kadar sayacağım. 5'e ulaştığımda, yaşadığın
! her şeyi hatırlayabileceksin. Kendinizi çok rahatlamış, tazelenmiş
! hissedeceksiniz ve günün geri kalanında veya akşamı planladığınız
! her şeyi yapabileceksiniz. Az önce deneyimlediklerinize konusunda
! çok olumlu hissedeceksiniz ve diğer boyutlara yolculuk yapmak için
! bu kaseti tekrar çalma konusundaki güveniniz ve yeteneğiniz
! konusunda çok motive olacaksınız. Simdi tamam. 1, çok, çok derin. 2,
! biraz daha hafifliyorsunuz. 3, çok, çok daha hafif oluyorsunuz. 4, çok,
! çok hafif. 5, uyan. Tamamen uyanık ve tazelenmiş.
!

Tefekkür Egzersizleri

Bu, zihninizi temizlemek ve meditasyon ile hipnoz arasında bir yerde bulunan konsantrasyonunuzu odaklamak için bir yaklaşımdır. Meditasyon ile rahat ve pasif bir beden ve zihin durumuna ulaşmaya çalışıyorsunuz. Bu, başlangıçta fiziksel bedeni gevşeterek ve zihni fiziksel beden ve maddi dünyayla ilgili tüm düşüncelerden kurtararak elde edilir.

Hipnoz, belirli fikirleri veya görsel imgeleri zihinde tutmak için titiz bir girişimde bulunulan daha yönlendirilmiş bir konsantrasyon türüdür.

vücut rahatlarken zihin. Kişisel olarak ve profesyonel olarak, kendi kendine hipnozun astral yolculuk için en etkili ve en kolay yöntem olduğunu hissetsem de, bazı kişiler, bedenden ayrılma sonucunu elde etmek için konsantrasyonlarını yeterince odaklamayı zor buluyorlar.

Tefekkür, meditasyon kadar pasif değildir, ancak hipnoz kadar zihinsel ve fiziksel olarak katı değildir. Tefekkür etmeyi, bir duygu, düşünce veya fikir üzerinde sürekli bir yönelimle, zihnin belirli bir yöne rahat bir şekilde odaklanması olarak tanımlayabiliriz. Tefekkürde kişi zihni herhangi bir şeye katı bir şekilde bağlamaya çalışmaz, bunun yerine onun gezinmesine izin verir ve her gezinmeye çalıştığında basitçe geri getirir.

Tefekkür Teknikleri Hazırlama

Sizi bu bölümdeki alıştırmalara hazırlamak için bazı basit tefekkür teknikleri:

1. Kendinizi dairesel şekilli ağırlıksız bir formda hayal edin.
2. Gözleriniz kapalıyken siyah bir iç ekranı gözünüzde canlandırın. Bu ekran zifiri karanlık.
3. Şimdi siyah iç ekranın üzerine küçük bir beyaz ışık lekesi yerleştirin. Bu tekniği mavi, kırmızı ve ardından altın rengi bir ışık lekesi kullanarak çeşitlendirin.
4. Kendinizi fiziksel bedeninizin içinde ağırlıksız bir bedende algılayın.
5. Başınızın tepesinden hafif, yüksek bir ıslık sesi duyun.
6. Uyumadan önce, kendi kimliğiniz hakkında sürekli ama belirsiz bir farkındalık yaratın. Ardından odağınızı vücudunuzdan karanlığa kaydırın.

Bu yöntem, bir mantrayı görselleştirmelerle birleştirir.

1. Uyumadan önce içinizdeki siyah ekranı gözünüzde canlandırın ve üzerine mavi bir ışık lekesi koyun. Artık gözleriniz kapalı.
2. "OM" kelimesini veya geçmişte kullandığınız herhangi bir mantrayı yüksek sesle söyleyin. Bu mantrayı birkaç kez tekrarlayın.
3. Değer verdiğiniz biriyle gün batımını izlediğinizi veya bir parkta yürüdüğünüzü hayal edin.
4. Uykuya dalarken de bu farkındalığı koruyun.

Tefekkür yaklaşımlarıyla en iyi sonuçlar, gecenin bir yarısı uygulandığında ortaya çıkar. Bunu ayarlamanın en kolay yolu, her zamanki saatinizde yatmak ve çalar saatinizi yaklaşık dört saat sonra çalmaya ayarlamaktır. Sonra kalk, banyoya git ve yüzüne soğuk su çarp. Yatağınıza dönün ve bu tefekkür egzersizlerine sırt üstü yatarken başlayın.

Tefekkür Tekniği 1

1. Gözleriniz kapalıyken, daha önce sunulan herhangi bir egzersizle vücudunuzu gevşetin.
2. Sanki astral bir yolculuktan yeni dönmüş gibi, tüm bedeninize yayılan hafif bir his hayal edin. Bu hissi ayak bileklerinizde, ayaklarınızda, bileklerinizde ve ellerinizde yaratmaya odaklanın.

Tefekkür Tekniği 2

1. Yatakta uzanırken zihninizi tüm vücudunuzu gevşetmeye odaklayın. Bu başarıldığında, her iki şakaktaki kasları gevşetmeye özellikle dikkat edin. Bu alan kaşın ortasından kulağın (üçüncü göz) bir inç yukarısına kadar uzanır.
2. Başınızın tepesindeki hafif yüksek ıslığı veya fiziksel ortamınız tarafından yaratılmayan diğer sesleri dinleyin.
3. Bu üçüncü göz bölgesinden geçen ve fiziksel bedeninizde aşağı doğru akan bir karıncalanma hissi hayal edin.
4. Sesi büyütün ve onu kaşlarınızdan fiziksel bedeninizden aşağı, ayaklarınıza ve alnınıza akan bir enerji akımı olarak algılayın. Bu ses enerjisi akımı şimdi fiziksel bedeninizi saran bir titreşim yaratır.
5. Astral bedeninizin başınızın üçüncü göz bölgesinden titreştiğini hayal edin.

Tefekkür Tekniği 3

1. Yatakta uzanırken rahatlayın ve kafa derisinin hemen altındaki bir noktada kafanızın üstünde bir karıncalanma hissi uyandırın.
2. Halihazırda sunulan kendi kendine hipnotik egzersizlerden birini kullanarak birkaç dakika harcayarak gözlerinizi ve göz kapaklarınızı tamamen gevşetin.

3. Kapalı gözlerinizin içindeki siyah iç ekranı zihinsel olarak canlandırın. Şimdi, astral bedeninizin fiziksel bedeninizden ayrılan bir görüntüsünü başınızın üstünde, 1. adımda yarattığınız karıncalanma hissinin hemen üzerinde ekrana yansıtın.

Bu tekniği kullanırken dikkat etmeniz gereken bazı hususlar vardır: Bu tefekkür sırasında zihninizin dolaştığını yaşarsanız, hüsrana uğramayın. İki bedeninizin ayrıldığını hissetme konusundaki tüm beklentilerinizi ortadan kaldırın. Gerçekleşme olasılığı daha yüksek olan şey, beden dışında olmanın ilk uyku döngüsünün ilk aşamalarında farkındalığınızda bir değişikliktir. Bu yaklaşımla tam bir OBE bekleme eğilimini ortadan kaldırın. Sadece rahatlayın ve bu deneyimin tadını çıkarın.

Tefekkür Tekniği 4

1. Yatakta yatarken tüm vücudunuzu gevşetin ve göz kürelerinizi alnınızın üçüncü göz bölgesine doğru çevirin. Bu, gözlerinizi çevreleyen kaslarda hafif bir gerginliğe neden olur.
2. İç siyah ekrana odaklanın ve yalnızca karanlığı algılayın. Henüz uykuya dalmayın.
3. Başınızın tepesinde hafif bir yüksek ıslık sesi veya diğer olağandışı sesleri dinleyin. Hiçbiri kendiliğinden oluşmazsa bir tane oluşturun.
4. Üçüncü göz bölgenizden fiziksel bedeninize doğru yayılan bir karıncalanma hissi hayal edin. Bu süre boyunca siyah iç ekranınıza odaklanmaya devam edin.
5. Bu sesi, iç siyah ekranınızda parlak beyaz bir dalganın parçası olarak gözünüzde canlandırın. Bu dalganın yükselişini görün ve astral bedeninizi onunla birlikte taşıyın, bu da onun fiziksel karşıtından tam bir ayrılma ile sonuçlanır.
6. Şimdi, iç siyah ekranın tüm düşüncelerini ve görüntülerini kaldırın ve üçüncü göz bölgenizin etrafında ortalanmış belirsiz bir farkındalık tutun.

6. adımdan sonra uykuya dalacaksınız ve bir OBE'nin farkında olacaksınız. Bu veya başka bir tefekkür sırasında zihniniz dağılırsa, burada verilen talimatları kendinize tekrar tekrar tekrarlayın.

Uzaktan Görüntüleme

Bilim adamları ve klinisyenler arasında, uzaktan görüşün bir "seyahat eden basiret" veya gerçek bir OBE olup olmadığı konusunda devam eden bir tartışma var. Bunun bir sürekliliği temsil ettiğini hissediyorum ve uygulanan tekniğe ve konunun motivasyonuna bağlı olarak durugörüden klasik bir OBE'ye geçilebilir. Stanford Araştırma Enstitüsü'nde (SRI) ve diğer kurumlarda uzaktan görüntüleme üzerine yürütülen bilimsel deneyler 14. bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Psişik Ingo Swann, SRI'daki araştırmalara katılımının yanı sıra uzaktan görüntüleme teknikleri geliştirmesiyle tanınır. Russell Targ ve Harold Puthoff, başlangıçta bu fenomeni inceleyen SRI araştırmacılarıydı.[4]

Swann, bilincini yalnızca Targ ve Puthoff tarafından kendisine verilen enlem ve boylam koordinatlarıyla bir yere yansıtabildi. Swann daha sonra "gördüklerini" şaşırtıcı bir doğrulukla bildirdi.

Aşağıdaki alıştırma iki aşamaya ayrılmıştır. İlk aşamada, hedef konumun tam bilgisi ile kendinizi uzaktan görüntüleme konusunda eğitiyorsunuz. İkinci aşama, hedef site hakkında önceden bilgi sahibi olmadan uzaktan görüntüleme yeteneğinizi test eder. Bu ikinci aşama, SRI ve diğer birçok araştırmacının çalışmalarının bir parçası olarak yürüttüklerinin daha basit bir versiyonudur.

Birinci Aşama

1. Bir arkadaşınızın topluluğunuzdaki önemli noktaların fotoğraflarını çekmesini sağlayın. Kendinizi hipnotik bir transa sokun ve bu fotoğraflardan birine bakın.
2. Gözlerinizi kapatın ve astral çiftinizin o bölgeye seyahat ettiğini hayal edin. Deneyiminizin ayrıntılı notlarını alın.
3. Notlarınızı fotoğrafla karşılaştırın. Vuruşlara ve ıskalara özellikle dikkat edin.
4. Hedef siteye gidin ve fotoğrafta olmadığını belirttiğiniz bazı ayrıntıları not edin. Gözlemleriniz doğruysa ve bu siteye daha önce hiç gitmediyseniz, bu "ekstra" ayrıntılar, uzaktan izlemede başarılı olduğunuzu kuvvetle gösterir.

4 Ingo Kuğu, *Dünyaya Hoşçakal Öpmek için (*New York: Hawthorne, 1975).

İkinci Aşama

1. Bir arkadaşınızın şehrinizde rastgele seçilmiş bir hedef siteye gitmesini sağlayın ve siteye vardığında sizi aramasını sağlayın, ancak size tam yerini söylemesin.
2. Kendinizi transa sokun ve astral bedeninizin bu konumda arkadaşınıza katıldığını hayal edin.
3. "Gördüğünüz" her şeyi bir kayıt cihazına bildirin ve bu açıklamayı yazın.
4. Bu deneyi, her denemede farklı bölgelerle beş kez daha tekrarlayın.
5. Arkadaşınızın yazdığınız açıklamaları rastgele sırayla okumasını sağlayın. Gözlemlerinizi hedef siteyle eşleştirip eşleştiremeyeceğini görün.

Uzaktan izleme becerilerinizi geliştirmede ilerlemenizi kolaylaştıracak bazı yararlı ipuçları: Ne gözlemlediğinizi çizin. Mantıklı gelmese bile gördüğünüz her şeyi rapor edin. Ne düşündüğünüzü değil, ne gördüğünüzü rapor edin. Bu görüntüleri düzenlemekten veya sansürlemekten kaçının. Algıladığınız her şeyi not edin. Kısa sürede çok fazla deneme yapmayın.

Deneylerinizi bilimsel olarak geçerli kılmak için size yol gösterecek bazı parametreler vardır. Siteye giden kişi, hedef dahilinde mümkün olduğunca etkileşime girmeli, merakını sadece seçilen hedefe odaklamalıdır. Bir hedef üzerinde çalışmak için on beş ila otuz dakika harcamanız gerekir. Hedefler her zaman deney dışından biri tarafından seçilir ve bir araya getirilir. Seçilen hedefler tek başına olmalı ve birbirinden benzersiz şekilde farklı olmalıdır.

Kendi Kendine Hipnotik OBE Tekniği

İşte beyaz ışık koruması da dahil olmak üzere çeşitli yaklaşımları birleştiren kendi kendine hipnotik bir OBE tekniği. Bu yöntem, vücuttan dışarı çıkarken herhangi bir felç olasılığını veya diğer rahatsızlıkları ortadan kaldırır.

! Şimdi çok dikkatli dinle. Parlak bir beyaz hayal etmenizi istiyorum! yukarıdan gelen ve başınızın tepesinden giren ışık, ! tüm vücudunu doldur. Görün, hissedin ve gerçek olur.

Şimdi kalp bölgenizden yayılan saf beyaz ışık aurasını hayal edin. Yine tüm vücudunuzu çevreleyin. Seni koruyorum. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi yalnızca Üstatlarınız ve Rehberleriniz ve sizi iyi ifade eden yüksek düzeyde evrimleşmiş sevgi dolu varlıklarınız bu veya başka herhangi bir hipnotik seans sırasında sizi etkileyebilir. Bu saf beyaz ışık aurası tarafından tamamen korunuyorsunuz.

Şimdi ne kadar rahat ve gevşemiş olduğunuza, dikkatinizin dağılmadığına, fiziksel bedenden güvenli bir şekilde ayrılmanıza ve geri dönmenize engel olan fiziksel ve duygusal engellerden arınmış olduğunuza odaklandıkça, bu deneyim sırasında karşılaştığınız her şeyi algılayacak ve hatırlayacaksınız. Fiziksel olarak uyanık olduğunuzda, yalnızca fiziksel ve zihinsel varlığınıza ve deneyiminize faydalı olacak konuları ayrıntılı olarak hatırlayacaksınız. Şimdi etrafınızdaki titreşimleri hissetmeye başlayın ve kendi zihninizde onları şekillendirmeye ve başınızın etrafındaki bir halkaya çekmeye başlayın. Bunu şimdi birkaç dakikalığına yapın.

YENİ MÜZİĞİ 2 DAKİKA ÇALIN

Şimdi, bu titreşimleri içsel farkındalığınıza çekmeye başladığınızda, bedeninizi sararak onu katı ve hareketsiz hale getirmeye başlarlar. Bu deneyimin tam kontrolü her zaman sizdedir. Bunu şimdi, tüm bedeniniz boyunca ve boyunca hareket eden titreşimlerle kendinizi katı ve hareketsiz olarak algılarken yapın.

3 DAKİKA NEWAGEMÜZİK OYNA

çok iyi yaptın Bu titreşimleri darbeleyin. Tüm farkındalığınız boyunca bu titreşimlerin nabzını hissettiğinizi algılayın. Kendi zihninizin gözünde, kollarınızdan biriyle uzanın ve normal erişimin dışında olduğunu bildiğiniz bir nesneyi kavrayın. Nesneyi hissedin ve astral elinizin içinden geçmesine izin verin. Zihniniz, nesneyi hissetmek için fiziksel kolunuzu değil astral kolunuzu kullanır. Bunu yaparken giderek daha hafif hale geliyorsunuz ve astral bedeniniz fiziksel bedeninizden yükselmeye başlıyor. Bunu şimdi yap.

3 DAKİKALIK PLAYNEWAGE MÜZİĞİ

Çok iyi yaptın. Şimdi, astral bedeninizin diğer kısımlarını (başınız, ayaklarınız, göğsünüz ve sırtınız) kullanarak bu egzersizi tekrarlayın ve astral bedeniniz fiziksel bedeninizden yükselmeye başlarken giderek daha hafif hissetmeye devam edin. Bunu şimdi yap.

3 DAKİKA YENİ MÜZİK OYNA

Şimdi kendinizi, vücudunuzda giderek daha hafif hale geldiğinizi düşünün. Tüm astral bedeniniz yukarı kalkarken ve fiziksel bedeninizden uzaklaşırken kendinizi yukarı doğru süzülerek algılayın. Karanlığa konsantre olun ve bu süreçte tüm korkuları ortadan kaldırın. Helyum dolu bir balonun yükseldiğini ve onunla birlikte astral bedeninizi fiziksel bedeninizden yukarı ve uzağa çektiğini hayal edin. Bunu şimdi yap.

3 DAKİKA NEWAGEMÜZİK OYNA

Şimdi kendinizi bu yeni deneyime yönlendirin. Vücudunuzun dışındasınız, rahatsınız, güvendesiniz ve beyaz ışık tarafından tamamen korunuyorsunuz. Astral bedeninizle ziyaret etmek istediğiniz uzak olmayan bir yere konsantre olun. Şimdi bu yere git. Bunu şimdi yap. Bu yeni ortamı algılayın.

3 DAKİKA YENİ MÜZİK OYNA

Çok iyi yaptın. Şimdi senden çok daha uzak bir yere seyahat etmeni istiyorum. Ülke genelinde veya dünyanın herhangi bir yerinde bir konum olabilir. Birkaç dakikanızı ayırın ve bu hedefi düşünün, birkaç dakika içinde orada olacaksınız. Bunu şimdi yap.

3 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. Çok iyi yaptın. Çok dikkatli dinle. Şimdi 1'den 5'e kadar sayacağım. 5'e ulaştığımda tekrar bedene döneceksin. Deneyimlediğiniz ve yeniden deneyimlediğiniz her şeyi hatırlayabileceksiniz. Kendinizi çok rahatlamış ve tazelenmiş hissedeceksiniz, günün geri kalanında veya akşamları planladığınız her şeyi yapabileceksiniz. Az önce deneyimlediklerinizle ilgili çok olumlu hissedeceksiniz ve kendinize olan güveniniz ve bu kaseti tekrar çalma yeteneğiniz konusunda çok motive olacaksınız.

fiziksel bedeninizi güvenli bir şekilde terk etmeyi deneyimleyin. Simdi tamam. 1, çok çok derin; 2, biraz daha hafifliyorsunuz; 3, çok daha hafif oluyorsunuz; 4, çok çok hafif; 5, uyan. Tamamen uyanık ve tazelenmiş.

Ölüme yakın deneyimler

ben

Daha önce beden dışı deneyimlere atıfta bulunurken değişmiş bilinç durumları (ASC'ler) terimini kullandılar. Bu bölüm, son yirmi yılda en çok bilimsel ilgiyi ve reklamı alan ASC türüyle ilgilenecektir: ölüme yakın deneyim (NDE).

ASC'nin üç sınıfı vardır ve bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Rüyalar ve astral yolculuklar gibi Beden Dışı Deneyimler (OBE'ler). Bu, fiziksel bedeni hiçbir şekilde tehlikeye atmayan doğal bir olaydır ve bu kitabın ana konusunu oluşturmaktadır.
- Ölüme Yakın Deneyimler (NDE'ler), birkaç saniye ile birkaç dakika arasında (genellikle) gerçek bir fiziksel ölüm gerektirir. Bu aynı zamanda fiziksel ölümden her zaman önce geldiğini hissettiğim doğal bir süreçtir ve bir sonraki bölümde tartışılacak olan bilinçsiz ölüm olarak bilinen bir süreci başlatır.
- Bilinçli Beden Dışı Deneyimler (COBE'ler), ruh tam fiziksel ölümün olduğu anda Yüksek Benlik ile bağlantıyı sürdürdüğünde üretilir. Bu, reenkarne olma ihtiyacını ortadan kaldırabilir. Bunu, 9. bölümde tartışacağımız ASC'nin en ilginç ve güçlendirici formu olan bilinçli ölüm olarak adlandırıyorum.

NDE'ler tarih boyunca rapor edilmiştir. "Diğer taraf"ın bu tanımları, ölüme yakın deneyimler yaşamış kişiler, tarihçiler, filozoflar, kahinler, mistikler ve beden dışı karşılaşmalarını ilişkilendirecek kadar duyarlı diğerleri tarafından sunulmuştur.

Psikiyatrist Raymond Moody, "ölüme yakın deneyim" terimini bu fenomene uygulayan ilk kişiydi ve bulgularını uluslararası en çok satan kitabında yayınladı. *Yaşamdan Sonra Yaşam.* Bu 1975 çalışması, on bir yıllık bir süre boyunca 150'den fazla hastayla yapılan görüşmeleri yansıtıyordu.

Dr. Moody's hastalarının yaklaşık yüzde kırkı, panoramik yaşam incelemesi ve ruhu beyaz ışığa girmeye teşvik etme dışında, bu kitapta daha önce anlatılan sıradan OBE'lerinkine çok benzer temel deneyimler bildirdi.[1]

Connecti Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Kenneth Ring, Moody'nin çalışmasını bilimsel olarak doğrulayan ilk araştırmacıydı. Ring'in kitabında *Ölümde Yaşam,* Karanlık bir tünelden geçmek ve diğer uçta çok hoş ve rahatlatıcı bir yer bulmak gibi, hastalarımın anlattığına çok benzeyen ölüme yakın deneyimlerin gözlemlerini bildiriyor.[2] Ring'in deneklerinden bazıları melekleri gördüğünü ve güzel müzik duyduğunu bildirdi. Ruhun fiziksel bedene dönmeyi seçebileceğini ve geri dönerlerse acı çekeceklerinin, belki de gerçek bir acıya katlanabileceklerinin söylenebileceğini belirtti.

Ernest Hemingway, Birinci Dünya Savaşı sırasında ABD Ambulans Kolordusu'nda genç bir subaydı. 1918 yılının Temmuz ayında, İtalya'daki Fossalta köyü yakınlarında Hemingway, bir havan mermisi patlamasından ciddi şekilde yaralandı.

Hemingway'in kendi NDE'si, 1929'daki ünlü romanını yazması için ona ilham verdi. *Silahlara Veda.*[3] Bu kurgusal tasvirde Frederic Henry karakteri yaralandığında, nefes almaya çalıştığını ama alamadığını ve vücudundan fırladığını hissettiğini anlatır: az önce öldüğünü düşünmek bir hataydı. Sonra uçtum ve devam etmek yerine geri kaydığımı hissettim. Nefes aldım ve geri döndüm."

1 Raymond Moody, *Yaşamdan Sonra Yaşam (*NewYork: Bantam, 1975). 2 Kenneth Yüzük, *Ölümde Yaşam (*New York: Quill, 1982): s. 53-55,61-62. 3 Ernest Hemingway,*Silahlara Veda (*New York: Charles Scribner's Sons, 1929), s. 54.

İngiliz şair ve ressam William Blake (1757-1827) sanatında NDE'leri tasvir etti. Onun*İnsanın Ölüm Vadisine İnişi* bir ruhun, elinde ışık tutan bir meleğin bu ruhları bir mağaraya yönlendirdiği gölgeli bir mağaraya yolculuğunu gösterir. Yakın zamanda geçiş yapmış bu ruhlara öğüt vermek için sevdikleriniz mevcuttur.

Blake'in *Bedenin Üzerinde Uçan Ruh* dünyevi ikametinden vazgeçmek konusunda oldukça isteksiz olan, ayrılan bir ruhu tasvir eder. Onun suluboya *Yakup'un Rüyası* Meleklerin, bazıları çocuk olan ruhları beyaz bir ışığa doğru döner bir merdivenden çıkardığını gösterir.

William Blake, şiirinde "Los Salonları"nı tanımladı. Hayatımızdaki olayların heykeller şeklinde korunduğu yer burasıdır. Ancak dikkatimizi bu cansız figürlere odakladığımızda canlanırlar ve eylemlerimizi görebiliriz. Bu müzede geçmiş, şimdiki ve gelecekteki olaylar tasvir edilmiştir. Bu, Akaşik kayıtları veya muhtemelen nedensel düzlemin kendisini tanımlamıyor mu?

Çekirdek NDE'nin bir başka ünlü tasviri, ressam Hieronymus Bosch'un (1450-1516) tasviridir. Onun*Empyrean'a Yükseliş* karanlık bir tünelden beyaz bir ışığa doğru hareket eden meleklerin eşlik ettiği ruhları gösterir. Burada 500 yıl önce tasvir edilen bir çekirdek ÖDE var!

NDE'lere İncil referansları da vardır. Şam yolunda aşağıdaki vizyon Havari Pavlus tarafından tarif edildi:

> *Ey kral, öğle vakti yolda, güneşin parlaklığının üzerinde gökten bir ışık gördüm, etrafımda ve benimle yolculuk edenlerin çevresinde parlıyordu. Ve hepimiz yere düştüğümüzde, benimle konuşan ve İbranice konuşan bir ses duydum, "Saul, Saul, neden zulmediyorsun? Dikenleri tekmelemek senin için zor."*
>
> *Ben de "Sen kimsin Tanrım?" dedim. Ve dedi: Ben, senin zulmettiğin İsa'yım. Fakat kalk ve ayaklarının üzerinde dur; çünkü ben bu maksatla, seni idareci ve şahit kılmak için üç kişiye göründüm, bu iki şeyde sana görüneceğim. ...."*
>
> *Bunun üzerine, Agrippa'yı onaylayarak, göksel vizyona itaatsizlik etmedim. ... Ve ben kendi adıma böyle konuşurken, Festus yüksek sesle, "Paul, sen kendinle baş başasın; pek çok ilim onu marifet kılıyor." dedi.*

> *Ama dedim ki, "Ben deli değilim, en soylu Festus; ama doğruyu ve ayıklığı söyle."*[4]

Ve:

> *Ama birisi, "Ölüler nasıl dirilir? Nasıl bir bedenle gelecekler?" diye sorabilir. Ne aptalca! Ektiğin, ölmedikçe yaşamaz. Ektiğin zaman, olacak bedeni değil, sadece bir tohum, belki buğdaydan veya başka bir şeyden ekmiş olursun. Ama Tanrı ona, tıpkı onun gibi bir beden verir. belirlemiştir ve her tohuma kendi bedenini verir... Gök cisimleri de vardır, yer cisimleri de vardır ama gök cisimlerinin görkemi başka, yer cisimlerinin görkemi başkadır. Güneşin bir görkemi vardır, Ay başkadır, yıldızlar başkadır ve yıldız yıldızdan ihtişamda farklıdır.Ölülerin dirilişinde de böyle olacaktır.Ekilen beden bozulur, bozulmaz diriltilir; namussuzluk içinde ekilir, izzet içinde dirilir; zayıflık ekilir, kudrette dirilir; doğal bir beden ekilir, manevi bir beden yetiştirilir. Doğal beden varsa, manevi beden de vardır.. . . Dinle, sana bir gizem söyleyeyim: Hepimiz uyumayacağız ama hepimiz değişeceğiz.-bir anda, göz açıp kapayıncaya kadar, son trompetle. Çünkü trompet çalacak, ölüler ölümsüz olarak dirilecek ve biz değişeceğiz.*[5]

Nispeten yeni NDE'lerin ilk koleksiyonu, Albert Heim adlı İsviçreli bir jeoloji profesörüne yatırıldı. 1871'de İsviçre Alpleri'ndeki Santis Dağı'na tırmanırken yaşadığı bir düşüşten sonra ÖYD geçirdi. ÖYD'sini şu şekilde tasvir etti:

> *Ardından, keskin ve belirgin görüntülerin hızlı, bol ardışıklığı arasındaki bir dizi benzersiz net düşünce flaşı oldu. . . . Kendimi okula giden yedi yaşında bir çocuk olarak gördüm. . . . Hayatımı sahnede bir oyuncuymuşum gibi oynadım, sanki pratik olarak sahneden aşağı baktım.*

4 Elçilerin İşleri 26:13-6, 19, 24-25. Kutsal Kitap, Gözden Geçirilmiş Standart Versiyon (Uluslararası İncil Topluluğu, 1973).

5 I Korintliler 15: 35-38,40-44, 51-52. age

tiyatrodaki en yüksek galeri. Hem kahraman hem de izleyiciydim. ...Ciddi bir müzik çalıyorlarmış.... Bu muhteşem cennete usulca geri gittiğimi hissettim.-kaygısız, kedersiz[6]

Heim, 1892'de Alpler'de neredeyse ölümcül düşmelerden kurtulan otuzdan fazla kişiyle ilgili bulgusunu yayınladı. Çalışması, bir ÖYD'nin temel deneyimini bilimsel olarak belgeleyen ilk çalışmalardan biriydi. Raporlarında panoramik yaşam incelemeleri, deneklerden korkma özgürlüğü ve ayrıca düşünce hızının arttığını bildirdi.

1959 ve 1960 yılları arasında yapılan bir çalışmada, araştırmacı Karlis Osis, ölüm döşeğindeki görüntülerin halüsinasyon olmadığını gösterdi. Ne ilaçlar ne de ateş bu vizyonları etkilemedi ve bildirilen vizyonlar, psikotik hastaların karakteristik işitsel halüsinasyonlarından önemli ölçüde farklıydı. Bu ölüm döşeği vizyonları, ölüme yakın olmayanların raporlarının aksine, ölü insanları içerme olasılığı iki ila üç kat daha fazlaydı. Sosyal statü, din, yaş ve eğitimin vizyonlar üzerinde çok az etkisi oldu.[7]

Thanatolog ve ünlü yazar ve psikiyatrist Elisabeth KiiblerRoss ölümü şöyle tanımladı: "... fiziksel bedenin bir kozadan çıkması gibi bir dökülme. Bu, algılamaya devam ettiğiniz, daha yüksek bir bilinç durumuna geçiştir. anlamak, gülmek, büyüyebilmek ve kaybettiğiniz tek şey artık ihtiyacınız olmayan bir şey... fiziksel bedeniniz."[8]

Kadınların bir hastalıkla bağlantılı olarak NDE'ye sahip olma olasılığı daha yüksektir. Erkekler tarafından bildirilen NDE'ler daha yaygın olarak kazalar veya intihar girişimleri ile ilişkilidir. Her iki cinsiyet de, astral bedeni nabız atan ve fiziksel bedene, genellikle fiziksel bedenin başının arkasında bağlayan gümüş bir kordonu tanımlayabilir (varlığını fark etmek için kişinin bu değişmiş bilinç durumunda dönmesi gerekir).

Çocukların raporları, ÖDE tasvirlerine ek güvenilirlik kazandırmaktadır. Bu genç ruhların parlak beyaz ışığı bildirme olasılıkları iki kat daha fazladır ve yetişkinlerden daha canlı hatıralara sahiptirler. Panoramik yaşam incelemesi bu raporlarda yoktur. Son olarak, çocuklar bir

6 A. Heim, "Notizen ober dem tod durch Abstorz." *Jahrbuch des Schweizerischen Alpclub* 27 (1892): 327-337. Tercüme edildi *Omega* 3 (1972): 45-52.

7 K. Osis ve E. Haraldsson, *Ölüm Saatinde (*New York: Avon, 1977). 8 Elisabeth Kiibler-Ross,*Ölüm ve Ölmek Üzerine (*NewYork: MacMillan Pub. Ş., 1969).

çocukluk kimliklerinden geçici olarak vazgeçme ve yaşlarının ötesinde yaşlanma ve bilge olma eğilimi.

NDE'lerin kişinin yaşam yolu üzerinde dikkate değer bir etkisi olabilir. Darlene diyeceğim, bebek patlaması yapan bir televizyon yazarı ve yapımcı hastam, on dört yaşındayken NDE'sini anlattı. Oldukça ciddi bir araba kazası geçirdi. Annesi Darlene'i kurtarmak için aracı kaldırmak zorunda kaldı.

Bu NDE'nin bir sonucu olarak, Darlene tüm ölüm korkusunu kaybetti ve ruhsal arayışlara çok fazla dahil oldu. 1970'lerde çalıştı*Arayış içinde olmak* 0/televizyon dizisi ve yaratıcısı rahmetli Gene Roddenberry'nin yakın arkadaşıydı. *Yıldız Savaşları.*

Tina, 1987'de inşa ettiği bir evin şantiyesinde geçirdiği bir kaza sonucu NDE'si olan kırklı yaşlarının ortalarında bir kadındır. Bu eski hastam, hem NDE'si sırasında hem de sonrasında ergen bir astral bedenle bir ruh karşılaşmasını anlattı.

Tina, o zamandan beri, çok yakın bir ilişkisi olduğu rahmetli babasından birkaç mesaj aldı. İçinde ruha geçti
1991. Tina, bu güne kadar düzenli astral seyahat uygulamasına devam ediyor. ÖDE'sinden önce onunla ilgili önemli bir sorun olan ölüm korkusunu kaybetmiştir. Son olarak, eski hastam çok güçlü ve hayata yeni bir kira kontratı olduğunu belirtiyor.

Ray Moody, bu NDE raporlarının nasıl yapılandırılamayacağının çarpıcı bir örneğini anlatıyor. Görüştüğü kişilerden biri, acil servis personelinin kalp krizinden sonra onu diriltmek için kullandığı çeşitli aletleri tam olarak tanımladı. Bu yaşlı kadın, bu aletlerin doğru renklerini bile tarif etti. Bu vaka geçmişiyle ilgili en sıra dışı şey, bu kadının bu tasviri uydurmuş veya abartmış olmamasıydı - elli yıldan fazla bir süredir kördü![9]

Bilim, ÖDE'nin Etkinliğine Meydan Okuyor

Bilim camiasında, NDE'nin geçerliliği konusunda olumsuzlayıcı bir eksiklik yoktur. Bu fenomeni açıklamak için bazı biyolojik ve kimyasal açıklamalar önerilmiştir. En yaygın argümanları tartışalım:

9 Moody, op. cit.

- Temporal lob stimülasyonu—Her ne kadar panoramik yaşam incelemesi Ring'in "[beynin] temporal lobundaki nöbet benzeri nöral ateşleme paternleri" olarak adlandırdığı şey tarafından üretilebilir.[10] Bu, çekirdek deneyimde açıklanan tüm etki yelpazesini üretmez.
- NDE'ler hakkında medya raporlarından kültürel koşullanma— Kenneth Ring'in çalışması, NDE'si olmayanların neredeyse iki katının bu fenomenden ve Elizabeth Kiibler-Ross ve Raymond Moody'nin medya aracılığıyla yaptığı çalışmalardan haberdar olduğunu açıkça gösterdi. Bu, deneyimcilerin kültürel olarak bu sonucu elde etmek için şartlandırıldığına dair herhangi bir argümanı bozar. Ayrıca, Osis'in çalışması sosyal statü, din, yaş ve eğitimin ÖDE'lerin raporları üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermiştir.

- Anestezikler—Genel anesteziklerin temel deneyimi taklit edebilmesinin tek makul yolu, kandaki karbondioksit seviyesini yükseltmek olabilir. Karbondioksit, bir tünelde hareket etme ve parlak ışıklar etkisi yaratır, ancak ışık varlıklarını veya panoramik yaşam incelemelerini simüle edemez. Atlanta kardiyolog Michael Sabom, bir hastanın kan oksijen seviyelerini tam NDE anında ölçtü. Oksijen seviyelerinin normalin üzerinde olduğunu buldu. Hastalara herhangi bir resüsitasyon prosedürünün bir parçası olarak saf oksijen verilir, asla karbondioksit verilmez. NDE deneyimleyenlerin çoğu kendilerine hiç ilaç verilmemiştir![11]

- Diğer uyuşturucular—Halüsinojenik uyuşturucu kullanımı, yolculuğun çarpık ve değişken bir tanımına neden olur. Daha önce belirtildiği gibi, bir NDE'deki temel deneyim açık, gerçektir ve oldukça tutarlıdır.

- Serebral anoksi—NDE raporları beyne giden kan akışının kesilmesiyle karakterize edilmez. Bu gerçekleşse bile, bir bilinçsizlik durumu ortaya çıkacak ve hastanın bu zamana dair hiçbir anısı olmayacaktı. Yine, çekirdek deneyimin tüm aralığı serebral anoksi tarafından sergilenmez. beyin

10 Yüzük, op. alıntı, s. 213. 11 Michael Sabom, *Ölüm Anıları* (NewYork: Harper & Row, 1981).

anoxia deneysel olarak üretilmiştir ve henüz hiç kimse bir NDE'nin özelliklerini bildirmemiştir.

- Halüsinasyonlar—Düz bir EEG, beyin aktivitesinin yokluğundan kaynaklanan klinik ölümü gösterir. NDE'nin bazı raporları, düz bir EEG'nin kesin anıyla çakıştı. Bu NDE bir halüsinasyon olsaydı, EEG bunu böyle kaydederdi.

NDE raporları, bunun ayırt edici bir bilinç durumunu temsil ettiğini göstermektedir. Bu kişiötesi durum, biliş ve algının birçok ortak özelliğini tamamen dönüştürür veya ortadan kaldırır. Sesin Yüksek Benlik veya bir ruh rehberi olduğu varsayılır.

ÖDE'lere ilişkin araştırma bulgularını şu şekilde özetleyebiliriz:

- NDE'lerin yüzde doksan beşi olumludur ve alıcının kişiliğini tam anlamıyla değiştirir. Bunlar, üst astral düzleme veya ötesine yapılan yolculukları temsil eder. Pek çok hasta fiziksel bedene dönmek istemez çünkü çok olumludur. Negatif tasvirlerin yüzde beşi, inanıyorum ki, alt astral planlara geçişleri temsil ediyor.
- Hasta bazen gelecek hakkında bilgi alır. Bu önsezilerden bazıları belgelenmiştir.
- Bir "Işık Varlığı", genellikle
  NDE sırasında hasta. Her eylem sadece gözlemlenmekle kalmaz, aynı zamanda başkaları üzerindeki etkileri de not edilir. Telepati, iletişim şeklidir.
- NDE'ler ilaçlar, halüsinasyonlar, kültürel şartlanmalar vb. bazında yeterince açıklanamaz.
- Din, ırk ve yaş da ÖDE'lerle ilgisizdir.
- Ölümle burun buruna olan kişilerin yüzde otuz beş ila kırkında NDE'ler rapor edilmiştir.
- Bir gecede meydana gelen, daha büyük yaşam sevinci, gelişmiş özgüven, daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve artan merhamet dahil olmak üzere meydana gelen kişilik değişiklikleri, bu deneyimi eleştiren şüpheciler tarafından önerilen herhangi bir varsayımla veya halüsinasyonlarla açıklanamaz.

Bir NDE, bir kişinin yaşayabileceği en güçlü olaylardan biridir. Hayatları yönlendirdi, azizler yarattı, dinlere ilham verdi ve tarihini şekillendirdi. Bu fenomen, onu yaşayanlarda ölüm korkusunu ortadan kaldırmada harikalar yarattı.

Bazı davranışlar, ruh yolculuğu tekniklerinin uygulanmasındaki başarımızı kolaylaştırabilir. Bu liste benim kitabımdan *Barışçıl Geçiş (*1997).

- Sevgi dolu, bencil olmayan ve nazik olun; aşk evrendeki en önemli niteliktir.
- Verici olun. Başkalarından alma eğilimini ortadan kaldırın. Daha sade ve kaliteli bir hayat yaşayın.
- Maddi varlıklara bağlılığı azaltın. İstediğiniz kadar onlardan zevk alın, ancak kıskançlık, kızgınlık, öfke veya diğer olumsuz duygusal tepkiler olmadan onları kaybetmeye istekli olun.
- Yetkili olun. Hayattan bazı şeyleri isteyebilirsiniz ama asla muhtaç olmayın.
- Dünya odaklı olmak yerine Tanrı odaklı olun.
- Mütevazı olmak. Acımasız, saldırgan ve kendini beğenmiş olma arzusunu ortadan kaldırın. Yüzeysel, boş ve sahte olma eğilimlerini ortadan kaldırın.
- Vücudunuzla çok güçlü bir şekilde özdeşleşmemeyi öğrenin. Kendinize deyin ki, "Ben ruhani bir ruhum, ölümsüz ve ebediyim. Kendi gerçekliğimi yaratıyorum." Beden eninde sonunda ölür ama ruh ebedidir.

Ölüm bizi hayatın anlamını aramaya zorlar. Bu, doğanın, maddi dünyanın ötesinde, gerçek gerçek benliğimizi keşfetmemiz için bizi teşvik etme şeklidir. Ölüm sadece bir geçiştir, bir boyuttan diğerine geçiştir. Ölüme yakın deneyimler, neredeyse evrensel olarak, önceki ölüm korkularını ortadan kaldırdıklarını bildirmektedir. Bu, ruhumuzun büyümesinde hepimizin yararlanabileceği bir derstir.

Bu bölümü OBE'lere yönelik güçlü bilimsel desteği ve ölümden korkmak için hiçbir neden olmadığını göstermek için sundum. Neyse ki, astral yolculuğu deneyimlemek için bir NDE'den geçmek zorunda değiliz. Bu kitapta sunulan teknikler zamanla test edilmiştir, tamamen güvenlidir ve doğru kullanıldığında sizi ruh yolculuğu sanatında eğitecektir.

Bilinçli Vücut Dışı deneyimler

Varlığı Tanrı'ya aç,
Durgunlukta kal,
Hayat doğar ve geçer, Doğum,
büyüme ve geri dönüş,
Kaynaktan Kaynağa ritmik bir yay. Ritimde sessizlik,
Sakin bir teslimiyet;
Ruhun teslimiyetinde barış vardır,
Sonsuzlukta Emilim.
Ve böylece, büyük Işık!

- Lao Tzu

TASC'nin üçüncü sınıfı, bilinçli beden dışı deneyim (COBE) dediğim bir şeydir. Bu kavramı anlamak için bilinçli ölümü tartışmalıyız. İkisi de *Tibet Ölüler Kitabı* ve kadim Gizem Okulları, eğer ruh, fiziksel ölümün tam anında Yüksek Benliği ile bir bağlantı kurup sürdürebilirse, reenkarne olma ihtiyacını ortadan kaldıracağı ilkesini kabul etti.

Ölüm anında süperbilinçli zihnimizle olan bu bağlantıyı bilinçli ölüm olarak adlandırıyorum. Bu mekanizmadan kaynaklanan ruhsal aydınlanma, ruhumuzu hemen mükemmelleştirebilir ve başka bir bedene dönüş sürecini gereksiz kılabilir.

NS *Tibet Ölüler Kitabı* ölmenin yaşayanların simüle etmeyi öğrenebilecekleri ve böylece aydınlanmaya ulaşabilecekleri bir sanat olduğunu öğreten bilgelerin ortak bilgeliğini temsil eder.[1] Aynı zamanda bu yöntem, yas süresini kısaltarak ölenlerin sevdiklerine de fayda sağlayacaktır.

Sekizinci yüzyılda Tibetliler tarafından tasvir edilen ölümün erken evreleri ile modern tanatologlar tarafından önerilen çekirdek ÖYD arasındaki benzerlikleri not etmek ilginçtir.

Tibetliler, erken bardo (yaşam arası) durumunun tanımları arasında, ruhun boşlukta asılı olduğundan, ıslık sesleri ve fırtına benzeri bir kükreme duyduğundan ve puslu gri bir ışıkla çevrili olduğundan bahsettiler. Denizin kükremesinin sesini astral düzleme zaten bağladım.

Bu ayetin diğer yönleri şunlardır:

Ölen kişi, fiziksel bedeni terk ettiğinin farkına varır, ancak ilk başta buna inanmaz. Sevdikleriyle iletişim kurmaya çalışana kadar hiçbir fark hissetmezler. Arkadaşları ve akrabaları şu anda varlıklarını tespit edemezler.

Ruh şimdi onların formunun parladığını ve katı nesnelerden geçebildiğini fark eder. Düşünceleri artık seyahatlerini kontrol ediyor. Sadece bir yeri düşünmek bile onları anında bu yere gönderir.

Bu yakın zamanda ayrılan ruh, bir ışığa doğru hareket ederken, dünyevi varoluşlarına olan duygusal bağlılıklarını ortadan kaldırır. Ruh, onları yargılayan ruhsal varlıklarla yüzleştiğinde testler yaşanır. Ruh, hayatlarını ve davranışlarını yansıtan bir tür ayna ile sunulur.

Bu bardo durumu deneyiminin başarılı bir şekilde tamamlanması, ruhu aydınlatır ve onun daha yüksek planlara yükselmesine veya fiziksel planın aldatıcı doğasının daha büyük bir anlayışıyla doğum ve ölüm döngüsüne geri dönmesine izin verir.

1 WY Evans-Wentz, *Tibet Ölüler Kitabı (*New York: Causeway Books, 1973).

Zerdüşt Kutsal Yazıları (MÖ 550-330), "ayrılan bir kişinin ruhunun Cennetteki evini bulması için" üç gün gerektiğini belirtir. İbraniler de benzer bir inancı paylaştılar. Peygamberleri Hoşea şöyle dedi: "Gelin ve Yehova'ya dönelim; çünkü o yırttı ve bizi iyileştirecek . . . . İki gün sonra bizi diriltecek: üçüncü günde bizi diriltecek ve biz ondan önce yaşa."[2]

Takip eden meditasyon ve kendi kendine hipnoz senaryoları, bu yaklaşımların modern bir versiyonudur. Bilinçli ölüm tekniklerini ve teorik paradigmaları uygarlık tarihi boyunca aşağıdakiler gibi birçok başka kaynakta bulacaksınız:*Mısır Ölüler Kitabı; "*Kitap VI" *Aenid* Virgil tarafından; Swedenbourg'un*De Coelo ve de Cehennem;* Requiem gibi Hıristiyan Kitleleri; Dante'nin*İlahi Komedya; Ölülerin Yedi Vaazı* Basilides tarafından; ve*Hades'e İniş;* Yunan Gizem Okulu'nun Orfik El Kitabı.

temizlik

Bilinçli ölmeyi tartıştığımızda, bu kavramı anlamak için anlaşılması gereken bazı terimler vardır. Aşağıdakiler geliştirmiş olduğum temel tanımlardır.

Bilinçli zihin iki ana bileşene ayrılır. Bir kısım bilinçli zihin olarak adlandırılır ve analitik, eleştirel ve temel sol beyin aktivitelerimizden oluşur. Zihnimizin bu kısmı, fiziksel beden ruha geçtiğinde kelimenin tam anlamıyla ölür, bu nedenle tartışmamızla ilgili değildir.

Bilincimizin diğer bileşeni, yaratıcı, duygusal ve sağ beyin fonksiyonumuz olan bilinçaltımızdır (ruh veya ruh). Bu bilinçaltı elektromanyetik radyasyon biçimindeki saf enerjidir ve yok edilemez. Fiziksel beden öldüğünde yeni bir bedende reenkarne olan şey budur - o bizim ruhumuzdur. Bilinçaltı saf enerji olsa da, mükemmel olmaktan uzaktır. Ulusun karmik döngü yoluyla yeniden doğmasının temel amacı, ruhu mükemmelleştirmektir.

Süperbilinçli zihin veya Yüksek Benlik, bilinçaltı zihnin mükemmel bir parçasıdır. Yüksek Benlik Tanrı düzleminden gelir ve

2 Hoşea 6: 1-2, Kral James Versiyonu.

bilinçaltını nasıl mükemmelleştireceğimiz konusunda bize tavsiyelerde bulunur. Sonunda bu ideale ulaştığımızda, bilinçaltımız Yüksek Benlik ile birleşir ve daha yüksek planlara yükselir (bkz. Bölüm 5).

"Temizlik" bilinçaltını Yüksek Benliğe tanıtma tekniğidir, böylece bir bağlantı oluşur. Bu bağlantı, Yüksek Benliğin bilinçaltının enerjisinin kalitesini (frekans titreşim hızı) daha yüksek ve daha mükemmel bir seviyeye yükseltmesine izin verecektir. Los Angeles ofisimde hastalarıma ruhsal olarak gelişmelerini ve daha önce savunmasız oldukları sorunlara karşı bağışıklık kazanmalarını öğretmek için kullandığım ana teknik bu. Ben buna süper bilinçli zihin musluğu da diyorum.

Bu temizleme mekanizması bilinçli ölümün anahtarıdır. Ruh ve Yüksek Benliği arasındaki bu bağlantıyı koruyarak, ruh ölüm anında bu tekniği tekrarlamayı öğrenebilir. Bu, ruhun, önceki yaşamların tüm anılarını bloke eden ve bir ruhun yeni bedeninde ruhsal olarak olumlu ve büyüme odaklı bir şekilde dünyaya uyum sağlamasını neredeyse imkansız kılan karmik döngünün kafa karıştırıcı güçlerinden kaçınmasıyla sonuçlanacaktır.

Temizlik, basitçe ölümden bilinçli olarak, doğumdan bilinçli olarak, ölüm ve yeniden doğuş arasında bilinçli olarak geçme ve ruhun bütünlüğünü geri kazanmaya yardımcı olmak için bu çeşitli durumlar aracılığıyla ruh ile Yüksek Benlik arasındaki bağlantıyı sürdürme yeteneğidir. Bu, birçok durumda reenkarne olma ihtiyacını ortadan kaldıracaktır. Gelecekte dünyada veya başka bir alt planda bir yaşam belirtilirse, çok daha ruhsal ve dolu dolu bir yaşam olacaktır. Böylece evren ve bireysel ruh bilinçli ölümden faydalanacaktır.

Temizlik sırasında, önceki yaşamlarımızı hatırlayabileceğiz. Ruhumuzun gerçek amacının, karmik amacımızın farkına varacağız. Karmik döngü olarak bilinen doğum ve ölüm döngüsünün sona ermesi anlamına gelecektir. Hristiyanlar buna kurtuluş derler. NS *Tibet Ölüler Kitabı* buna "berrak ışık" adını verir. Budistler buna "nirvana" diyorlar. Hindular "moksha" terimini kullanırlar. Ben sadece temizlik diyorum.

bilinçli ölüm

Ölüm anında, ego da dahil olmak üzere fiziksel bedenimiz klinik olarak ölür. Bilinçaltı zihnimiz veya ruhumuz hayatta kalır. Eğer bu zamanda mükemmel enerji muadili-süperbilinçli zihin veya Yüksek Benlik- ile doğrudan teması sürdürebilirse, kelimenin tam anlamıyla bilinçli olarak ölecektir. Ruh veya bilinçaltı zihin özgürleşecek ve ruhsal gelişim sonuçlanacaktır.

Ancak bu temas sürdürülmezse (bilinçsiz ölüm), o zaman ruhumuz aydınlanma için büyük bir fırsatı kaçırmış olacak ve karmik döngünün en rahatsız edici özellikleri (yönlendirme güçleri) galip gelecektir.

Bilinçaltı ve süperbilinçli zihin (Yüksek Benlik) aslında enerji olduğundan yok edilemezler. Fizikteki termodinamiğin birinci yasası, enerjinin yok edilemeyeceğini, sadece biçiminde değiştirildiğini açıkça belirtir. Örneğin, ışık elektrik enerjisine veya ısıya dönüştürülebilir, ancak bu yeni formda elde ettiğimiz toplam enerji miktarı, bu sürecin başlangıcındaki ile aynı olmalıdır.

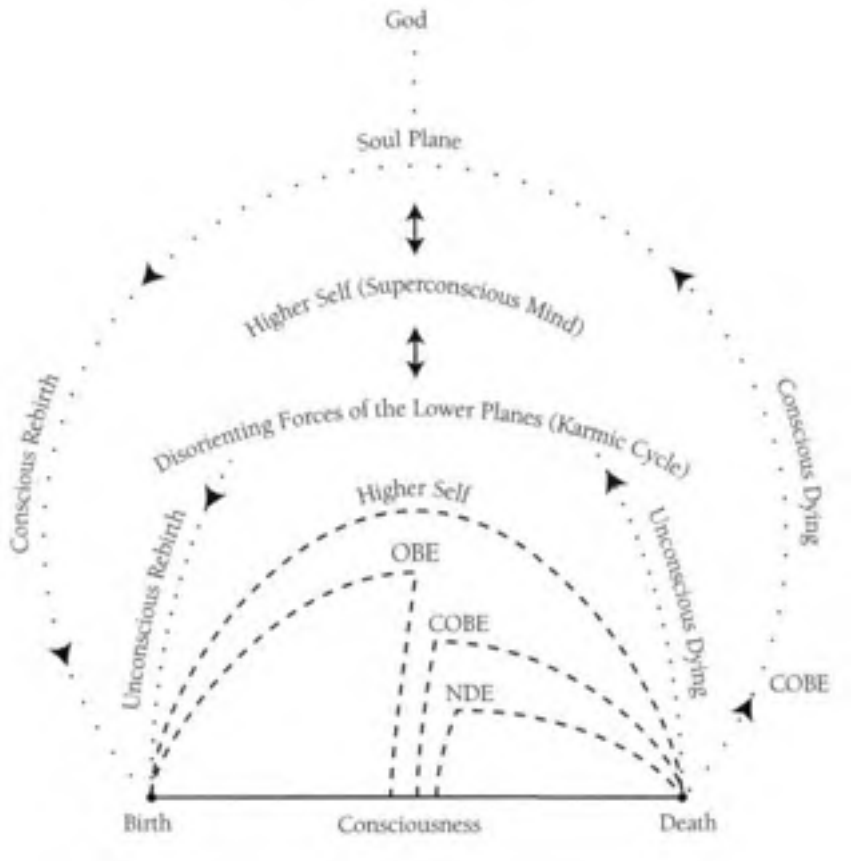
Bilinçaltı ve Yüksek Benlik, gerçekte elektromanyetik radyasyondur. Şekil 3'te (s. 134) Tanrı enerjisinin tüm süreci gözden geçirdiğine dikkat edin. Ruh düzlemi, ruhun bir sonraki yaşamına karar vermek için yaşamlar arasında gittiği yerdir. Ruh planından, çoğu ruh alt planların kafa karıştırıcı güçlerini deneyimleyecek ve fiziksel bir bedene bilinçsiz bir yeniden doğuştan geçecek. Ruhun önceki yaşamlarına ve onun ruh düzlemindeki gebeliğine dair tüm hatıralar, çoğunlukla kaybolacaktır. Bilinç, fiziksel yaşam boyunca belirgindir. Lütfen değişen bilinç durumlarına (ASC) yol açan noktalı çizgilere dikkat edin. ASC'nin bir biçimi OBE'dir (beden dışı deneyim). Ruhun bu deneyimden nasıl ayrılıp geri dönebileceğine dikkat edin.

NDE (ölüme yakın deneyim), önceki bölümde tartıştığım gibi, vücudun kelimenin tam anlamıyla birkaç saniye ila birkaç dakika arasında ölmesini gerektirir. NDE, fiziksel bedene veya gerçek ölümün kendisine dönüşle sonuçlanabilir.

Klinik ölümden itibaren, düz çizginin alt planların yönünü değiştiren kuvvetlerine geri döndüğünü fark edeceksiniz. Daha sonra Yüksek Benlik, bir sonraki yaşamını seçmek için bilinçaltını ruh düzlemine geri yönlendirir. Bu bilinçsiz bir ölümdür.

Bilinçli ölüm süreci, ruhumuzun ölüm deneyimi boyunca taşındığı ve ruh düzlemine dönüşünde karmik döngüden kaçındığı bilinçli beden dışı deneyim (COBE) ile gösterilmektedir. Bu özgürleşmiş ruh (bilinçaltı zihin) yeniden doğduğunda, yine karmik döngü müdahalesinden kaçınır ve bu bilinçli yeniden doğuş süreci tamamlanır.

Tüm bu seyahatleri yapan şey bilinçaltıdır (ruh). Yüksek Benlik bunu tavsiye eder ve fiziksel yaşam boyunca mevcuttur. Yüksek Benlik özellikle ruh düzleminde telaffuz edilir. Lütfen, Yüksek Benliğin, her iki yöne giden oklarla gösterildiği gibi, ruh düzlemine gidip gelebildiğine dikkat edin.



Şekil 3. Bilinçli Ölüme Karşı Bilinçsiz Ölüm

Ruh Düzlemi

Bu düzlem, alt düzlemler ve daha yüksek düzlemler arasında bir ara veya "askerden arındırılmış bölge"dir. Burası Yüksek Benliğin zamanının çoğunu geçirdiği yerdir ve bir ruh bir sonraki yaşamını burada seçer. Genellikle ölüme yakın deneyimciler tarafından tanımlanan beyaz ışık, aslında ruha ruh düzlemine kadar eşlik eden Yüksek Benlik'tir. Ustalar ve Rehberler ve ayrılan sevdikleriniz de bu mekana katılabilir. Telepa thy iletişim şeklidir ve hiçbir sır yoktur. Artık herhangi bir varlık tam anlamıyla zihninizi okuyabilir, bu nedenle gerçek saf haliyle açıktır.

Burada, geçmiş yaşamlarınızın ve gelecekteki yaşam seçeneklerinizin birkaçı ile birlikte en son enkarnasyonunun parçaları gösterilecek. Ruh rehberleriniz ve Yüksek Benliğiniz sıklıkla tavsiyede bulunur, ancak bir sonraki yaşamınız her zaman sizin seçiminizdir. Ruh her zaman özgür iradeye sahiptir. Bilinçli olarak öldüğünüzde, yalnızca üç olası seçenek vardır:

- Tanrı'ya katılmak için daha yüksek planlara yükselebilirsiniz.
- Manevi bir rehber olarak alt beş seviyede kalabilirsiniz.
- Ruhunuzu tam olarak mükemmelleştirmediyseniz, reenkarne olmanız gerekecek. Bu bilinçli bir yeniden doğuş olacak ve yeni yaşamınız çok ödüllendirici olacak. Geçmiş yaşamlarınızı hatırlayacaksınız.

Bilinçli Ölüme Karşı Bilinçsiz Ölüm

Ölüme yakın deneyimler (ÖDE'ler) önceki bölümde tartışılmıştı, ancak şu anki amacımız için buna bilinçsiz ölüm olarak değinelim. Bir NDE ile ölümün kendisi arasındaki temel fark, ilkinde alıcının onun hakkında konuşmak için yaşamasıdır. NDE'ler gerçek bir ölüm şeklidir, ancak yalnızca kısa bir süre için. Bu süre zarfında bilinçaltı ile Yüksek Benlik arasında hiçbir bağlantı kurulmaz. Bilinçli ölüm için çok önemli olan bu süreklilik zinciri eksiktir. Tam da bu nedenle ÖYD'ye bilinçsiz ölüm diyoruz.

NDE'ler, beden dışı deneyimlerin (OBE'ler) bir biçimini temsil eder. Diğer OBE türleri kısa bir süre için fiziksel ölüm gerektirmez. Runner'ın hipnozu, rüyalar ve hayal halleri, ilaca bağlı durumlar ve zihnin aşırı stresli durumlara tepkisi yaygın örneklerdir.

OBE'ler. Tüm OBE'ler tamamen güvenlidir. Gerçek fiziksel ölümle sonuçlanabilecek yalnızca NDE'dir. Bu durumlar aynı zamanda değişmiş bilinç durumları (ASC'ler) olarak da adlandırılır. Bilinçli ölüme atıfta bulunmak için bilinçli beden dışı deneyim (COBE) terimini kullanacağım.

Hem bilinçsiz ölüm hem de bilinçli ölüm, ayrılan ruhun ona ruh düzlemine kadar eşlik etmesi için beyaz bir ışığa girmesini içerir. NDE'ler yalnızca beyaz ışığa girildiğini bildirir. Bu ışık sizin Yüksek Benliğinizdir ve ancak onunla birleştiğinizde bilinçli olarak ölürsünüz. Her iki geçiş türünde de,*ayrılan bir ruh bu beyaz ışığa her girdiğinde, fiziksel planda sevdikleriniz için yas süreci sona erer.*

Ölüm Anını Özetlemek

Ölüm anında, ölmekte olan kişi beyaz bir ışıktan yayılan bir parlaklığın farkındadır. Acı yok. Barış ve sevgi hemen not edilir. Ruh ortaya çıkar ve daha yüksek ve mükemmel benliği ile olmak için dönüştürülür. Bu Yüksek Benlik bu beyaz ışıkla temsil edilir.

Gümüş kordon koptu. Bu, bir NDE ile gerçek ölüm süreci arasındaki temel farktır. Telepati ve diğer ESP sergilenir ve olağandışı sesler duyulur.

Tünel deneyimi başlar ve diğer sevgi dolu varlıkların varlığı hissedilir. Geride bırakılan fiziksel dünyanın ve yeni girilen fiziksel olmayan dünyanın tam bir farkındalığı vardır.

Bilinçli ölümün tipik bilinçsiz ölüme göre birçok avantajını görmek kolaydır. Karmik döngümüzün kısaltılması, daha az ve daha kaliteli gelecek yaşamlar veya ruhun mükemmelliği ve daha yüksek planlara yükseliş ile sonuçlanan birincil bir avantajdır. Çoğu insan, kalan yaşamların kalitesinde bir artış yaşar. Tüm geçmiş yaşamların anında hatırlanması vardır. Bilinçli ölmek aynı zamanda güçlenmeye ve ruh rehberlerine daha fazla maruz kalmaya yol açar. Temizlik ve bunun ardından alışkanlıkların, fobilerin ve diğer kendini yitiren davranışların ortadan kaldırılması ve ayrıca hızlandırılmış ruhsal büyüme deneyimlenir. Psişik yeteneklerde bir artış olacak ve ölüm korkusu ortadan kalkacak.

Bilinçli ölüm, geride kalan sevdiklerin yas (keder) süresini kısaltır, ayrılan sevdiklerinin Işığa rehberlik etmesine yardımcı olur ve yaşlanma sürecini yavaşlatır. Bir bütün olarak evrenin kalitesinde genel bir artış var.

Ölüm ve Ruhun Kaderi

Hindular ve Budistlere göre ölüm anındaki son düşünce ve söz, ruhun sonraki yaşamının niteliğini belirler. Tarafından *haklı olarak yönlendirmek* Ölen bir kişinin bu düşünce süreci, bilinçli bir ölümle sonuçlanacaktır. Ölen kişinin bu can alıcı an için bir ömür boyu hazırlık yapmış olması tercih edilir. Bilinçli ölme teknikleri konusunda deneyimli bir arkadaş, akraba veya guru, yolcuya yardımcı olabilir.

Doğu felsefesi, mevcut düşüncemizin gelecekteki durumumuzu belirlediğini açıkça belirtir. Aynı doğrultuda, geçmişteki düşüncemiz şu anki durumumuzu önemli ölçüde etkilemiştir. Takip eden meditasyon ve kendi kendine hipnoz senaryosu, kendi COBE'nize sahip olmanıza ve kendi bilinçli ölümünüze hazırlanmanıza yardımcı olacaktır.[3]

Bilinçli Beden Dışı Deneyim Tekniği

Şimdi çok özel bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Bu, zaten birçok kez hazırladığınız bir deneyimdir. Ruhun burada birçok kez seyahat etti. Bu sefer hazırlığınız, tam farkındalığınızla Yüksek Benliğiniz ve Üstatlarınız ve Rehberleriniz tarafından yönlendiriliyor. Tamamen güvendesin.

! Etrafınızdaki beyaz ışığı görün, sizi korur, böylece
! endişelenmenize gerek kalmaz. Beyaz ışıkla bir olun. Sen
! beyaz ışıksın.
! Bu zamanda Yüksek Benliğinizle bağlantınızı sürdürebilirsiniz.
! Ruhunuz ruha geçerken ve fiziksel bedeni terk ederken bu bağlantıyı
! sürdürebilirsiniz. Her zaman güvende ve korunuyorsunuz. Yüksek
! Benliğinizle iletişim kurabilir ve iletişim kurabileceksiniz. Telepati ile olabilir. Ayrıca dünya düzleminden gelen sesleri de duyabilirsiniz.
! Korunmuş ve güvendesiniz.

Fiziksel bedeninize tekrar bakın. Bunun için endişelenme. sen ruhsun. sen ruhsun. sen ölümsüzsün Yüksek Benliğinizle bir olun. Mükemmel enerjinizle bir olun. Siz, Yüksek
! Benliğinizsiniz.

3 Bilinçli ölümle ilgili daha kapsamlı bir tartışma ve belgelenmiş bir vaka da dahil olmak üzere çeşitli vaka öyküleri benim makalemde sunulmuştur. *Barışçıl Geçiş (*Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1997).

• Bölüm 9

Tüm dünya uçağı bagajlarını geride bırakın. Tüm korkuları, acıları, endişeleri ve güvensizlikleri geride bırakın. Kendinizi Yüksek Benliğinizden gelen koruyucu beyaz ışığa bırakın. Yüksek Benliğinizle bir olun.

Yüksek Benliğinizi dinleyin. Fantastik bir yolculukta size rehberlik edecek. Talimatlarına açık olun. Korkma. Koruma altındasın. Tamamen güvendesin.

Eski fiziksel bedeninize yapışmayın. Yüksek Benliğinize de yapışmayın. Güçlen. Kendine güvenmek. Siz evrimleşmiş bir ruhsunuz ve Yüksek Benliğinizle birliktesiniz.

Artık ruh düzlemine doğru yoldasınız. Ruh düzlemine çekildiğinizi hissedin. Size tavsiyelerde bulunan, sizi koruyan Yüksek Benliğinizin varlığını hissedin. Bilinçli olarak öldüğünüzü anlayın.

Ruh düzlemine doğru hareket ederken renklerdeki ve seslerdeki değişiklikleri not edin. Bu geziye ne kadar iyi adapte olduğunuzu görün. Alt düzlemlerin yön değiştiren kuvvetlerinden nasıl kaçındığınızı görün. Bunu yapmanın ne kadar kolay olduğunu görün. Yüksek Benliğinizle bir olun.

Ruh düzlemine girerken, onun ne kadar huzurlu ve düzenli olduğunu gözlemleyin. Sıcaktır, ancak kaderinizi seçmenize yardımcı olmada etkilidir. Yüksek Benliğinizin her zaman sizinle nasıl olduğuna dikkat edin.

Seçim sürecinin nasıl yapıldığını görün. Yüksek Benliğinizin bu seçimde size nasıl yardımcı olduğuna dikkat edin. Size bu, ruh düzleminde seçenekler sunulurken, Üstatlarınızın ve Rehberlerinizin varlığını görün.

Yüksek Benliğinizin ve ruh rehberlerinizin size yükselişi öğretirken size yardım etmesine izin verin. Şimdi daha yüksek seviyelere çıkabiliyorsanız, sevinin, çünkü kısa bir süre sonra Tanrı ile birlikte olacaksınız. Artık Yüksek Benliğinizin yardımına ihtiyacınız olmayacak. Yüksek Benliğiniz olacaksınız. Siz ve Yüksek Benliğiniz birleştiniz. Siz, Yüksek Benliğinizsiniz.

Siz, Yüksek Benliğinizsiniz. Sevin. Evrenle birsiniz. Siz saf bilinçsiniz. Sen beyaz ışıksın. Siz, Yüksek Benliğinizsiniz.

8 DAKİKA YENİ MÜZİK OYNA

Şimdi bedeninize dönme zamanı. Yine, nefesinize konsantre olun. Şimdi vücudunuzun diğer işlevlerini not edin. Yavaşça gözlerinizi açın ve şu anda önemli olduğunu düşündüğünüz şeyi yapın.

Bilinçli Beden Dışı Deneyim (COBE)

Kendi Kendine Hipnoz Tekniği

! Şimdi çok dikkatli dinle. Yukarıdan aşağı inen ve başınızın üst
! kısmına giren parlak beyaz bir ışık hayal etmenizi istiyorum.
! tüm vücudunu doldur. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi
! kalp bölgenizden yayılan saf beyaz ışık aurasını hayal edin. Yine tüm
! vücudunuzu çevreleyin. Seni koruyorum. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi
! sadece Üstatlarınız ve Rehberleriniz, Yüksek Benliğiniz ve sizin iyi olduğunuz
! anlamına gelen yüksek düzeyde evrimleşmiş sevgi dolu varlıklarınız bu veya
! başka herhangi bir hipnotik seans sırasında sizi etkileyebilir. Bu saf beyaz ışık
! aurası tarafından tamamen korunuyorsunuz. Şimdi ne kadar rahat ve rahat
olduğunuza, dikkatinizin dağılmadığına, fiziksel bedenden güvenli bir
! şekilde ayrılmanıza ve geri dönmenize engel olan fiziksel ve duygusal
! engellerden arınmış olduğunuza odaklandıkça, bu deneyim sırasında
! karşılaştığınız her şeyi algılayacak ve hatırlayacaksınız. Fiziksel olarak uyanık
! olduğunuzda, yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlığınıza ve deneyiminize faydalı
! olacak bu konuları ayrıntılı olarak hatırlayacaksınız. Şimdi etrafınızdaki
! titreşimleri hissetmeye başlayın ve kendi zihninizde onları şekillendirmeye ve
! başınızın etrafındaki bir halkaya çekmeye başlayın. Bunu birkaç dakikalığına
! yapın.

YENİ MÜZİĞİ 2 DAKİKA ÇALIN

Şimdi, bu titreşimleri içsel farkındalığınıza çekmeye
; başladığınızda, vücudunuzu katı ve hareketsiz hale getirmeye
; başlarlar. Bu deneyimin kontrolü her zaman tamamen sizdedir.
; Bunu, tüm bedeniniz boyunca ve boyunca hareket eden bu
| titreşimlerle kendinizi katı ve hareketsiz olarak algılarken yapın.
;

2 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

çok iyi yapmışsın Bu titreşimleri darbeleyin. Tüm farkındalığınız
boyunca bu titreşimlerin nabzını hissederek kendinizi algılayın.
Kendi zihninizin gözünde, kollarınızdan birini uzatın ve normal
! erişimin dışında olduğunu bildiğiniz bir nesneyi kavrayın.

Nesneyi hissedin ve astral elinizin içinden geçmesine izin verin. Zihniniz, nesneyi hissetmek için fiziksel kolunuzu değil astral kolunuzu kullanır. Bunu yaparken gittikçe hafiflersiniz ve astral bedeniniz fiziksel bedeninizden yükselmeye başlar. Bunu şimdi yap.

2 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Çok iyi yaptın. Şimdi, astral bedeninizin diğer kısımlarını (başınız, ayaklarınız, göğsünüz ve sırtınız) kullanarak bu egzersizi tekrarlayın ve astral bedeniniz fiziksel bedeninizden yükselmeye başlarken giderek daha hafif hissetmeye devam edin. Bunu şimdi yap.

2 DAKİKALIK PLAYNEWAGE MÜZİĞİ

Şimdi kendinizi, vücudunuzda giderek daha hafif hale geldiğinizi düşünün. Tüm astral bedeniniz yukarı kalkarken ve fiziksel bedeninizden uzaklaşırken kendinizi yukarı doğru süzülerek algılayın. Karanlığa konsantre olun ve bu süreçte tüm korkuları ortadan kaldırın. Helyumla dolu bir balonun yükseldiğini ve onunla birlikte astral bedeninizi fiziksel bedeninizden uzaklaştırdığını hayal edin. Bunu şimdi yap.

2 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Yüksek Benliğinizle tam temas halinde kalırken vücudunuzu terk etmenin ne kadar kolay olduğunu görün. Bu bilinçli ölüm sürecidir. Bu kadar basit. Şimdi, ruhsal gelişiminize yardımcı olacak herhangi bir talimat için Yüksek Benliğinizden isteyin. Unutmayın, Yüksek Benliğiniz her şeyi bilir ve Akaşik kayıtlarınıza erişimi vardır.

Şimdi yavaş ve dikkatli bir şekilde bilgi veya deneyim arzunuzu belirtin ve Yüksek Benliğinizin sizin için çalışmasına izin verin. Ruhunuzun enerjisini yükseltmenize yardımcı olmasına izin verin.

3 DAKİKA YENİ MÜZİK OYNA

çok iyi yaptın Şimdi her türlü engeli kaldırarak iletişim kanallarını daha da açmanızı ve şimdiki yaşamınızı doğrudan etkileyecek ve daha iyi olmanıza yardımcı olacak bilgi ve deneyimleri almanıza izin vermenizi istiyorum. Frekansınızı yükseltmek için Yüksek Benliğinizden ve Üstatlarınızdan ve Rehberlerinizden daha ileri ve daha spesifik bilgiler almanıza izin verin.

! karmik alt döngünüzü geliştirin. Yüksek Benliğinizle iletişimi ve
! bağlantıyı sürdürün. Siz Yüksek Benliğinizle birsiniz. Bu bağlantı,
! fiziksel beden ölse bile her zaman var olacaktır. Yüksek Benliğinizin
! size talimat vermesine izin verin. Bunu şimdi yap.

3 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. çok çok iyi yaptın Çok dikkatli dinle. Şimdi 1'den 5'e kadar geri sayacağım. 5'e ulaştığımda fiziksel bedenine geri döneceksin. Deneyimlediğiniz ve yeniden deneyimlediğiniz her şeyi hatırlayabileceksiniz. Kendinizi çok rahatlamış ve tazelenmiş hissedeceksiniz; günün geri kalanında veya akşam için ne planlıyorsanız onu yapabileceksiniz. Az önce deneyimlediğiniz şey hakkında çok olumlu hissedeceksiniz ve bilinçli
! ölümü deneyimlemek için bu kaseti tekrar çalma konusundaki
! güveniniz ve yeteneğiniz konusunda çok motive olacaksınız. Simdi
! tamam. 1, çok, çok derin; 2, biraz daha hafifliyorsunuz; 3, çok, çok
! daha hafif oluyorsunuz; 4, çok, çok hafif; 5, uyan.

Bir Şükran Günü Bilinçli Ölmek

Ashley, kendi payına düşen kederi yaşamış bir hastamdı. 1996 yılının Haziran ayında kocası öldü ve birkaç ay sonra bilinçli ölüm tekniklerini öğrenmek için ofisime geldi. Kocası bilinçsizce ölmüş olsa da, bilinçli ölüm bandı eğitim programı tekniklerimi kullanarak, geçiş halindeki ruhta bilinçli ölümü etkilemek hala mümkündür. COBE'ler de dahil olmak üzere bu prosedürler ofisimde gerçekleştirildi.

Terapinin ardından Ashley kendini biraz daha iyi hissederek ayrıldı. Merhum kocasının ruhunu bir COBE'ye yönlendirdikten ve onun Yüksek Benliği ile birleştirmesinden hemen sonra, kederi sona erdi. Ne zaman bir ruh beyaz ışığa girse, bilinçsiz ölümden sonra bile, yas döngüsü durur. Bir COBE ve bilinçli ölümle, fiziksel ölümden sonra bile bu etki daha dramatiktir.

28 Kasım 1996, Ashley'nin merhum kocası Ron olmadan geçirdiği ilk Şükran Günüydü. Yerel bir hastane bakımevinde gönüllü olarak çalıştı ve o sabah saat 9:00'da bu hastaneye gitti.

Erkek hastalardan birinin gün içinde hayatta kalması beklenmiyordu. Nefesi oldukça yorgundu ve tepkisizdi. Ashley saat 13:00'e kadar onunla kaldı, ona kendi terapisinde öğrettiğim bilinçli ölüm meditasyonunu uyguladı. Adama, etrafındaki melekleri hissedebildiğini ve geçişinde ona yardım etmek, onu eve getirmek için beklediklerini söyledi.

Ashley nazik ve güzel bir ruhtur. O gün onunla birlikte olma ayrıcalığı için bu adama teşekkür etti ve öğleden sonrayı arkadaşlarıyla geçirmek için hastaneden ayrıldı. Akşam 6:00'da Ashley, adamın durumunu kontrol etmek için hastaneyi aradı. Nöbetçi hemşire, Ashley'nin saat 16.00'da öldüğünü ona bildirdi ve sonra ne olduğunu bana o gün yazdığı bir mektupta anlattı. İşte bir alıntı:

> *Oraya vardığımda kesinlikle huzura baktı ama onda hissettiğim başka bir şey daha vardı. Ellerimi vücudunun üzerinde tuttum ve ondan yayılan en inanılmaz, titreşen enerjiyi hissettim. Hâlâ orada olduğunu biliyordum ve ona daha önce söylediğim her şeyi söylemeye başladım, ayrıca alnına odaklanmasını ve o yönde hareket etmesini söyledim.*
>
> *Sadece birkaç dakika sonra enerjide muazzam bir değişim hissedebiliyordum. Artık vücudunda pek bir şey yoktu ama ruhunun alnından, elimin üzerinde yükseldiğini hissedebiliyordum. Vay!*

Ertesi hafta Ashley bir iş toplantısına katıldı ve bu hikayeyi eşzamanlı olarak bir bakımevi eğitim programına girmeyi düşünen meslektaşlarından birine anlattı. Konuşma sırasında bir kuzgun bu odaya açık bir pencereden uçtu, başının üstünde bir daire çizdi ve başka bir pencereden uçtu. O odada bulunduğu tüm zamanlarda, bu daha önce hiç olmamıştı.

Bu vakanın eşzamanlılığını daha da artırmak için, benim yazımı okuyan bir kadından bir mektup aldım. *Kader* "Hipnotik Otoyollar" sütunu, profesyonel hizmetlerim ve kasetlerim hakkında sorular soruyor. Zarfında Kuzgun Dansı damgası vardı (ABD Posta Ofisinde mevcuttur).

Bu Ashley için en unutulmaz Şükran Günü oldu. Bilinçli ölmek harikalar yaratır ve karşılaştığımız her şeyin ruhsal gelişimini artırır. Ashley'in durumu, bu tekniği barışçıl bir geçişe ihtiyaç duyan başka bir ruha aktarmanın ne kadar kolay olduğunu gösteriyor.

Berrak rüya

A Tüm rüya halleri beden dışı seyahatlerdir. Bu, ruhsal gelişimimizi hızlandırabileceğimiz ve astral yolculukları deneyimleyebileceğimiz bir süreçtir. Beden dışı teknikleri bilinçli bir rüya görme biçimi olarak düşünebilirsiniz. Beş temel rüya türü vardır.

Cinsel rüya ilk tiptir ve cinsel fantezilerden daha fazlasıyla ilgilenir. Bize zevk veren herhangi bir deneyimi içerir. Bu, profesyonel başarıları, yemeyi, içmeyi vb. içerebilir. Bu rüya, gerginliğin ve duygusal uyarımın serbest bırakılması olarak işlev görür.

Çeşitli ruh rehberleri ve Yüksek Benliğiniz ikinci bir izdüşüm rüya kategorisi yaratır. Eğitim ve ruhsal gelişim bu rüya türünün amacıdır.

Ruhsal rüyalar, bir ESP laboratuvarı olarak işlev gören üçüncü tiptir. Burada ruhumuz basiret, önsezi ve diğer boyutlara yolculuk deneyimler. Bu uzay-zaman sürekliliğine maruz kalma, görücülerin ve peygamberlerin geleceği nasıl öngördüğüdür. Bu kitapta sunulan teknikleri özenle uygulayarak da bu yöntemde ustalaşabilirsiniz.

Hafıza rüyası dördüncü tiptir ve geçmiş yaşamları gözden geçirmekten oluşur. Bu rüya, gece ruhsal eğitimimizde ve büyümemizde bize yardımcı olması için projeksiyon rüyası ile birleştirilebilir.

Rüyanız sırasında rüya gördüğünüzün farkındaysanız buna berrak rüya denir. Bu beşinci kategori, bize rüyamızın sonucunu belirleme ve yönlendirme yeteneği sağlaması bakımından en önemlisidir. Lüsid rüya görmenin bir başka faydası da bize astral seyahatimizin bilinçli anılarını vermesidir.

Amerikalı antropolog Dan Sheils, altmış yedi kültürde astral projeksiyon okudu. Bu kültürlerin yaklaşık yüzde sekseninde en önemli OBE kaynağının rüya hali olduğunu keşfetti.

OBE'leri lüsid rüya veya herhangi bir tür fantezi ile açıklamaya çalışmıyorum. Benim pozisyonum, berrak rüyaların bize, fiziksel bedenimiz uyurken astral bedenimizin nereye gittiğinin gizli bir ön izlemesini sağlamasıdır. Bu, projektörlerin aslında vücutlarını terk ettiğini ve yalnızca vücut dışındayken siteleri gerçekten ziyaret etmişlerse bilebilecekleri ayrıntıları bildirdiklerini gösteren uzaktan izleme ile yapılan çok sayıda kontrollü deney örneğiyle doğrulanmaktadır - bu kanıtı 14. bölümde inceleyeceğiz.

Lucid rüya, daha önce düşünüldüğü gibi rüyaların ne mantıksız ne de bilinçsiz olduğunu gösterir. Hem olay örgüsünü hem de sonucunu yönlendirerek, berrak rüya bize yaratıcı problem çözmeyi kolaylaştırmak, kişisel büyümeyi ve güçlenmeyi teşvik etmek ve ruhsal büyümemizi hızlandırmak için fırsat ve mekanizma sunar.

Gece gezilerimiz ve berrak rüyalarımız sırasında öğrendiğimiz her şey bilinçli zihinlerimiz tarafından tutulacaktır. Tersine, uyanık yaşamlarımızdan edindiğimiz bilgi ve deneyimi, berrak rüya yoluyla astral düzlemde uygulayabiliriz. Sıradan hayalperest bunu yapamaz, çünkü iki boyut arasındaki herhangi bir bağlantıyı kaybeder.

Lüsid rüya alanındaki en kapsamlı araştırma Stephen LaBerge tarafından Stanford Tıp Merkezi'nde yapılmıştır. Klasik kitabında,*Berrak rüya,* LaBerge, yaratıcı bilinçli rüya görenlerin bazı örneklerini anlatıyor: Robert Louis Stevenson'ın *Dr. Jekyll ve Mr. hid;*Kekule'nin benzenin kimyasal yapısını keşfetmesi ve organik kimyanın gelişmesi (ilaç endüstrisinin temeli); Elias Howe'nin dikiş makinesi geliştirmesi; William Blake, Mozart, Beethoven ve

Wagner; ve bilinçli bir rüya sonucunda bir gecede golf skorunu on vuruş artıran Jack Nicklaus'un başarısı.[1]

Berrak rüyaları bu kadar benzersiz yapan şey onların nörofizyolojisidir. Temel olarak tüm rüyalar uyku döngümüzün REM (hızlı göz hareketi) aşamasında gerçekleşir. Her gece yaklaşık üç saatlik gece rüyası ile sonuçlanan bu tür beş döngüden dördünü yaşıyoruz. Bu REM döngüleri, uykunun tamamen bilinçsiz REM olmayan aşamaları ile dönüşümlü olarak gerçekleşir.

Berrak rüya görmenin benzersiz yönü, tamamen duyusal temastan uzak ve dış dünyayla tamamen uykuda olmasına rağmen, bu bireylerin uyanık olduklarında olduğu gibi zihinsel melekelerine tam olarak sahip olmalarıdır. Rüyalarının iç dünyasına (astral düzleme) tamamen uyanıktırlar. Bu, bilinçli rüya görme ve gerçeklik hakkındaki önceki bilimsel kavramları tamamen yeniler.

Bu bölümdeki alıştırmaları uygulayarak herkesin bilinçli rüya görmeyi öğrenmesi mümkündür. Oliver Fox mahlasıyla yazan İngiliz okültist Hugh Callaway, astral yolculuğun ilk tarihçilerinden biriydi. Berrak bir rüya gören olarak iyi biliniyordu ve onlara "bilgi rüyaları" olarak atıfta bulundu. Kitabında berrak rüyayı teşvik etmek için çeşitli teknikler sundu.*Astral Projeksiyon.*[2]

Lucid rüya antik çağlardan beri bildirilmiştir. Elektriğin keşfine paraleldir. Eski Yunanlılar elektriği biliyorlardı. On dokuzuncu yüzyıla kadar hem elektrik hem de berrak rüya ciddi şekilde araştırılmamıştı.

LaBerge'nin araştırması, rüyaların gerçek hayatta eylemlerin gerektirdiği süre kadar gerçekleştiğini gösteriyor. Başka bir deyişle, gerçek (fiziksel düzlem) zamanda rüya görürüz. Bu sadece berrak rüyalar için geçerlidir.

Bilinçli rüya gören için herhangi bir sınırlama yoktur. Herşey mümkün. Uçabilir, bir film yıldızıyla erotik bir karşılaşma yaşayabilir, Yüksek Benliğinize erişebilir, vefat etmiş bir sevdiğinizle sohbet edebilir, kaçındığınız biriyle yüzleşebilirsiniz vb.

Beyin Dalgalarımız

Uyku laboratuvarı araştırması, hepimizin sahip olduğu dört farklı beyin dalgasını keşfetti. Beta beyin dalgaları normal uyanmamızın özelliğidir

1 Stephen LaBerge, *Berrak rüya (*Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1985).

2Oliver Fox,*Astral Projeksiyon (*Londra: Üniversite Kitapları, 1962).

durum. Alfa beyin dalgalarını, geceleri REM döngüsüne ek olarak bilinçaltı ve hipnotik (hayal kurma) seviyelerimizle ilişkilendiririz. Daha yavaş teta dalgaları, süper bilinçli zihin vuruşları ve uykunun başlangıç aşamaları ile ilgilidir. Son olarak, delta seviyesi uykunun en derin evrelerinde yaygındır.

Uyku Aşamaları

Berrak rüya ve OBE'leri tartışırken, beynimizin uyku döngüsü sırasında nasıl çalıştığını anlamak önemlidir. Bu, tahminen bedenimizi terk ettiğimiz yirmi dört saatlik döngümüzün bir yönüdür.

UCLA Beyin Bilgi Servisi, uyku evresi puanlaması için bir kılavuz geliştirdi.[3] Bu kılavuz, üç parametrenin aynı anda kaydedilmesini gerektirir: beyin dalgaları (EEG), göz hareketleri (EOG) ve kas gerginliği (EMG). Yatakta yatmayı beklerken, EEG'niz genellikle sürekli bir alfa ritmi gösterir. EEG'nizde izole REMS ve ara sıra yanıp sönme gözlemlenebilirken, EMG'nizde orta derecede kas gerginliği not edilir.

Birinci aşamadan dördüncü aşamaya kadar olan bu ilerleme, yaklaşık bir buçuk ila iki saat sürer. Bunu takiben bu aşamalar tersine döner ve REM uykusu (rüya görme) başlar. Bu zamanda oldukça canlı ve ayrıntılı rüyalar meydana gelir. İlk REM aşamanız kısadır (beş ila on beş dakika) ve gece boyunca artar. Son REM döngüsü kırk dakikadan bir saate kadar sürebilir. Bu REM periyotları arasındaki aralıklar, gece yaklaşık doksan dakikadan sabahın geç saatlerinde yirmi dakikaya kadar ilerledikçe azalır.

Gerçek Lucid Dreamer Lütfen Ayağa Kalkacak mı?

En kafa karıştırıcı kavramlardan biri, berrak rüyayı kimin yaptığıdır. Bireysel uykunun burada iki ana seçeneği vardır. Uyuyan kişinin kendisi olarak tanımladığı rüyadaki karakter midir? Stephen LaBerge buna "rüya aktörü" veya "rüya egosu" diyor, çünkü o sadece kendimizin bir temsili.[4]

Bu rüya aktörünün gerçek hayalperest olmadığına dair bir argüman, yaptığımız birçok rüya olduğu gerçeğiyle sunulur.

3 E. Kiesler, "Gecenin Görüntüleri", *Bilim,* 80 (1980): 1436-43. 4 LaBerge, op. cit.

görünmüyorlar, sadece dışarıdan bir bakış açısından izliyorlar. LaBerge bunu bir "rüya gözlemcisi" olarak nitelendiriyor.

Bazı berrak rüyalar, rüya gözlemcisinin tamamen ayrılmasından rüya aktörünün tam katılımına kadar değişen dereceleri içerir. Bu durumlarda, berrak rüya gören kişinin hem rüya gözlemcisi hem de rüya aktörünün bir bileşimi olması daha olasıdır.

Lucid rüya, katılım ve ayrılma arasında hassas bir denge gerektirir. Rüyadaki rolümüze çok takıntılı bir şekilde bağlıysak veya çok katı bir şekilde kopsak, gerçekte rüya gördüğümüzü fark etmeyiz veya umursamayız; bu nedenle bu özel rüya berrak olmazdı.

LaBerge'e göre, bir rüyanın berrak bir rüya olarak doğru bir şekilde tanımlanabilmesi için bir rüyaya katılmalıyız. Ek olarak, belirli bir miktar kopukluk da mevcut olmalı ki, geri çekilip "Bunun bir rüya olduğunu biliyorum" diyebilelim. Bu iki farklı farkındalık düzeyi, bir rüyanın gerçekten berrak bir rüya olarak etiketlenmesi için ön koşuldur.

Lucid Dreams ile Problem Çözme

Çeşitli sorunları çözmek ve yeni projeler için yaratıcı fikirlere ulaşmak için berrak rüyaları kullanmanın avantajından kısaca bahsettim. Bu, lusid rüya sırasında her şeyin mümkün olduğu ve gittiğiniz astral düzlemin bildiğimiz kadarıyla hiçbir fiziksel yasaya sahip olmadığı gerçeğine dayanmaktadır.

Araştırmalar, rüya görmenin beynin uyarılabilirliğini azalttığını ve ruh halimizi olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Janet Dallet, rüya teorilerini araştırdı ve "çağdaş teorilerin, çevresel ustalığın işlevine odaklanma eğiliminde olduğu, üç açıdan bakıldığında: problem çözme, bilgi işleme veya ego konsolidasyonu" sonucuna vardığı sonucuna varıyor.[5]

Psikolog Ernest Rossi, rüyaların büyüme ve gelişme işlevini şöyle ifade etmiştir:

> *Rüyalarda sadece dileklerden daha fazlasına tanık oluruz; psikolojik durumumuzu ve içinde meydana gelen değişim sürecini yansıtan dramalar yaşıyoruz. Rüyalar, psişik hayatımızdaki değişiklikleri denemek için bir laboratuvardır. . . . Bu*

5 Janet Dallet, "Rüya işlevi teorileri." *Psikolojik Bülten* 6 (1973): 408-16.

> *Rüyalara yapıcı veya sentetik bir yaklaşım açıkça belirtebilir mi: Rüya görme, içsel bir psikolojik büyüme, değişim ve dönüşüm sürecidir.*[6]

İçinde *Berrak rüya,* LaBerge, bu yöntemin çocuklara fobilerin üstesinden gelmede nasıl yardımcı olabileceğine dair bir örnek veriyor.[7] Yedi yaşındaki Madeleina, Colorado'ya her yüzmeye gittiğinde "küçük kız yiyen" bir köpekbalığı tarafından tehdit edilmekle ilgili bir dizi kabus gördü. Madeleina'ya Colorado'da köpekbalığı olmadığı bilgisi verildi, bu yüzden bunun bir rüya olması gerekiyordu. Bir rüya köpekbalığı ona zarar veremeyeceğinden, onunla arkadaş olmak için eğitildi. Ertesi hafta gururla "köpekbalığının sırtına bindiğini" duyurdu. Kabusları aniden sona erdi.

Bir OBE sırasında, küçük ayrıntılara göre kusurlu olan fiziksel planımızın bir kopyasını yarattığımız gözleminden daha önce bahsetmiştik. Astral bedenimiz tarafından fiziksel planda beden dışındayken gerçekleştirilen faaliyetler, bu kopya dünya hipotezini göstermektedir. Keith Harary adında deneyimli bir astral projektör ve berrak rüya gören, aşağıdaki berrak rüyayı bildirdi:

> *Bir gece, fiziksel bedenimin hemen üzerinde yüzen beden dışı bir halde uyandım.. . yanan bir mum kalmıştı....) oturma pozisyonundan baş aşağı mum için güvercin ve nazikçe ona doğru yüzdü. . . . "Yüzümü" muma yaklaştırdım ve alevi söndürmede biraz zorlandım. Sonunda sönmüş gibi görünene kadar birkaç kez üflemek zorunda kaldım.... Ertesi sabah uyandım ve mumun tamamen yandığını gördüm. Beden dışı çabalarım yalnızca fiziksel olmayan bir mumu etkilemiş gibi görünüyordu.*[6]

berrak Seks

Bu başlık sizi şok edebilir, ancak yazar Patricia Garfield'ın berrak rüyalarının üçte ikisinin cinsel temalara sahip olması ve yaklaşık yarısının orgazm ile sonuçlanması dikkat çekicidir. Kitabında belirtiyor *Ecstasy'ye giden yol* bunların yoğunlukta "derin" olduğunu. "Benliğin bütünlüğü ile

6 EL Rossi, *Düşler ve Kişilik Gelişimi (*NewYork: Bergama, 1972), s. 142. 7 LaBerge, op. cit.

8 D. Scott Rogo, *Bedenin Ötesinde Zihin (*NewYork: Penguen, 1978), s. 248-49.

sadece bazen uyanık haldeyken hissetti kendini," diye devam etti, "ruhunu ve bedenini sarsan patlamalara boğulurken" kendini buldu.[9]

Bu raporlar diğer birçok bilinçli rüya gören tarafından yapılmış ve Stanford'daki LaBerge tarafından etraflıca incelenmiştir. Berrak bir rüyanın uçma yönü, kadınlarda orgazmla çakıştı. Erkekler, astral cinsel karşılaşmalarına karşılık gelen fiziksel plan orgazmlarının daha düşük bir yüzdesine sahiptir. Erkeklerde orgazmla sonuçlanan, uçmak değil, astral sekse katılmaktır. Lucid rüya seksinin, hayalperestin vücudu üzerinde gerçek şey kadar önemli bir etkisi vardır.

Hipnoz, Lucid Dreaming ve İyileştirici Etkiler

Bilinçli rüyaları başlatmak için hipnoz kullanmanın fiziksel bedenin iyileşmesiyle sonuçlandığı gösterilmiştir. Bilinçli rüya gören kişi, astral planda gerçek bir şifa gerçekleştirerek, fiziksel planda psikosomatik rahatsızlıklarına bir tedavi getirebilir.

Hipnotik rüyalar derin trans halindeyken berrak rüyalara çok benzer ve aslında berrak rüyaların bir şeklidir. Kendi Los Ange les uygulamamda, hastalarımın ağrıyı yok ettiğine, kanamayı durdurduğuna, alerjik reaksiyonları tersine çevirdiğine ve kanser ve AIDS ile savaşmak için T lenfosit kan sayımını artırdığına tanık oldum. Bu etkiler, berrak rüya sanatında eğitim aldığınızda daha da başarılır.

Bu etkinin oldukça dramatik örneklerini kitabımda sundum. *Ruh Şifası (*1996). Bilinçli olarak tamamen sağlıklı bir rüya bedeni yaratarak, fiziksel bedenimizde gerçek bir şifayı etkileyebiliriz. 13. bölümde astral şifa tekniklerini tartışacağız.

Lucid Rüyaya Hazırlanmak

Kendi berrak rüyalarınızı nasıl başlatacağınıza dair birkaç tekniğe bakmadan önce, bilmeniz gereken ek bir arka plan var. Bu duruma "çifte bilinç" (Harvard'dan Dr. Morton Prince of Harvard'ın yaptığı gibi) veya berrak rüya deyin, bunun doğal bir fenomen olduğunu unutmayın.

Basit hipnotik programlama ile rüyaları kontrol etmek oldukça kolaydır. Nüfusun sadece küçük bir yüzdesi düzenli olarak berrak rüyalar görüyor. Diğer OBE biçimleri gibi, ortalama bir kişi de yaşamı boyunca bunlardan yalnızca bir veya ikisini rapor eder.

9 P. Garfield, *Ecstasy'ye giden yol (*New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979).

En sık bildirilen berrak rüya, bir gece kısrağı sırasında, rüyayı gören kişinin deneyimin o kadar gerçek dışı olduğunu ve bunun bir rüya olması gerektiğini fark etmesiyle gerçekleşir. Deneyimli berrak hayalperestlerin yaptığı gibi, durum üzerinde kontrol uygulayamazlar ve farklı "entrika bükülmeleri" ile deneyler yaparlar.

İngiltere'deki Hull Üniversitesi'nden LaBerge ve Keith Hearne gibi araştırmacılar, bir laboratuvarda yapay olarak berrak rüya görme yeteneğini açıkça gösterdiler. Takip eden teknikler böyle resmi bir ortam gerektirmez. Herkes bu yöntemleri izleyerek berrak rüya görmeye neden olabilir.

Bir OBE'ye sahip olduğunuzda, kesinlikle *değiller* rüya görmek. Öte yandan, berrak rüya gören, bunların tamamen farkındadır. *NS* rüya görmek. Fark, işlevde değil, farkındalıktadır. Her iki fenomen türünde de, astral beden seyahat edebilir ve bu yolculukları uzaktan görüntüleme deneylerinde bildirildiği gibi belgeleyebilir. Bilginin, beş duyumuzun erişebildiğinin ötesinde, projektör/hayalperest tarafından bir şekilde edinildiğine dair araştırmacılar arasında çok az şüphe vardır.

Berrak bir rüya, OBE'nin yapı taşı olarak hizmet edebilir. Tam gelişmiş OBE için çok iyi bir ön adım olabilir. Şu anda, berrak bir rüyanın bittiği veya bir OBE'ye dönüştürüldüğü anı kesin olarak belirleyemiyoruz.

Yolculuğunuzun gerçek bir OBE veya berrak bir rüya olup olmadığını belirlemenin yöntemleri vardır. Berrak bir rüya bir bedeni işgal etmeyi gerektirirken, OBE'ler bedensiz olarak algılanır. Çoğu OBE için tutarlı bir ortam ve gerçek bir dünyada olma hissi vardır. Berrak rüya görenler, çevrelerinde tutarsızlıklar bulma olasılıkları daha yüksektir. Berrak rüya daha geleneksel rüyalardan kaynaklanırken, OBE büyük olasılıkla uyanık bir durumda gerçekleşir. OBE'nin çoğu raporu sıradandır, oysa egzotik ve imkansız olaylar bilinçli rüya görenler tarafından tanımlanır.

Berrak rüya görme egzersizlerini üstlenirken başka hususlar da vardır. Bilinçli bir rüyadan sonra "uyandığınız" ancak hala uykuda olduğunuzu fark ettiğiniz "yanlış uyanış" meydana gelebilir. Sadece astral bedeninizin ayrılmasını isteyerek bu durumdan bir OBE'yi uyarmak oldukça kolaydır.

Bilinçli rüyalar yaratmanın bir başka etkisi de farkındalığın artmasıdır. Bu bir ruhsal büyüme şeklidir ve fark edebileceğiniz bir şey, size daha etkili OBE'ler konusunda talimat veren rüyalarınızda beliren sembollerdir. Size birkaç farklı ipucu verilecektir. Deney

Sizin için en rahat ve verimli olanı belirlemek için her yöntem ile.

Bu yöntemleri daha iyi kullanmak için, hayallerinizin anlamlı ve önemli olduğuna kendinizi ikna edin. Rüyalarınıza saygı duyarak ve onlardan öğrenerek, aynı şekilde yanıt verecekler ve size astral yolculuk ve psişik güçlenme için doğal bir laboratuvar sağlayacaktır.

Bulunacak en rahat pozisyonu, egzersiz yapmak için günün saatini vb. bulmak için bir rüya günlüğü tutun. Lucid rüyalar, iyi bir gece uykusunun ardından sabahın erken saatlerinde ortaya çıkar. Başarıyı garantilemek için uyanır uyanmaz ilk denemelerinizi yapın.

Aktif bir katılımcı olabilmeniz için her zaman tüm rüyayı netleştirmeye çalışın. Bu basit yöntem, uygun olduğunu düşündüğünüzde tam gelişmiş bir OBE'yi başlatmanız için bir hatırlatma görevi görecektir.

Bu egzersizleri uygularken kendinizi bunların işe yarayacağına ikna edin. Bu inanç, farkındalığınızdaki artışla birleştiğinde, verimli bir berrak rüya ve ardından OBE görme şansınızı artırır. Lüsid rüya görmeye karşı uygun bir tutum geliştirmek, önerebileceğim en önemli hazırlık çalışmasıdır.

Teknikler

LaBerge, Lucid Dreams veya MILD'nin Anımsatıcı İndüksiyonu adını verdiği basit bir yöntem geliştirdi.[10] Tekniği şöyle özetlenebilir:

1. Sabahın erken saatlerinde, bir rüyadan spontane olarak uyandığınızda, zihninizde rüyanın her detayını hızlıca gözden geçirin ve rüyayı tamamen ezberleyene kadar işlemi birkaç kez tekrarlayın.
2. Sonra, hala yatakta yatarken, kendinize birkaç kez tekrarlayın: "Bir dahaki sefere rüya gördüğümde, rüya gördüğümü hatırlamak istiyorum."
3. Bu cümleyi tekrarladıktan sonra, kendinizi tekrar rüyada hayal edin, sadece bu sefer rüya gördüğünüzü anladığınızı hayal edin.

10 LaBerge, op. cit.

4. Açıkça düzeltilene veya tekrar uykuya dalana kadar görselleştirmeyi aklınızda tutun.

Patricia Garfield, kitabında *yaratıcı Rüya,*[11] Uyumadan önce, tanıdığınız gerçek insanlarla belirli bir durum hakkında özel olarak rüya görmek için kendinize talimat vermenizi önerir. "Bu gece falan arkadaşımı rüyamda göreceğim" gibi ifadeler kullanmayı öneriyor. Her zaman kendinizi hazırlayın ve hayallerinizi yazın.

Aşağıdakiler, berrak rüyaları tetiklemek için bazı ek tekniklerdir. Kendinize bir kabus önerin ve belirli bir olay sırasında kabustan uyanmak için kendinizi programlayın. Uyanmakla sahte bir uyanışı kastediyorum, böylece rüya ortamınız huzurlu olacak ve bu rüyaya devam edeceksiniz, şimdi rüya gördüğünüzün tamamen farkında olacaksınız.

Kendinizi uçma hayali kurmaya programlayın. Uçan rüyalar, berrak rüyaların normal rüyalardan çok daha karakteristik özelliğidir. Bu tür bir öneri oldukça hızlı ve iyi çalışır. Kendinizi uçarken gördüğünüzde bu rüyayı gerçek bir OBE'ye dönüştürmek de daha kolaydır.

Başka bir basit yöntem, rüyalarınızdaki tutarsızlıkları basitçe tanımaktır. Bu gezi sırasında bilinçaltınıza analitik düşünme konusunda katı talimatlar vererek kendinizi hazırlayın. Daha fazla kendinizi herhangi bir düzensizliği belirlemeye yönlendirin ve bu rüyanın gerçek dışılığını hemen kabul edin.

Bu son yöntem aşağıdaki gibi yaklaşımlarla geliştirilebilir. Gün boyunca kendinize hayallerinizin gerçek olmadığını hatırlatın. Bu incelikli kendi kendine beyin yıkama şekli, sizi rüyanızın gerçek dışı olduğunu hemen fark etmeniz ve bu deneyime sıradan değil, berrak bir hayalperest olarak devam etmeniz için sizi eğitecektir.

Bilinçaltınızı son derece gelişmiş bir bilinçli farkındalık derecesiyle rüyalarınızı gözlemleyeceğiniz ve bunlara katılacağınız gerçeğine sabitleyin ve bu farkındalığı uykuya daldığınız ana kadar sürdürün. Kuşkusuz, bunu başarmak kolay değil. Rüya durumundan ziyade uyanık (hipnagojik) halden berrak bir rüyayı başlatmak, daha fazla pratik ve sabır gerektirir.

Berrak bir rüyayı tam bir astral yolculuğa dönüştürmek için yöntemler mevcuttur. Örneğin, rüya gördüğünüzü fark ettiğinizde,

HP . Garfield, *Yaratıcı Rüya* (NewYork: Ballantine, 1974).

zihninizi boşaltın ve hayalinizdeki ortamı engelleyin. Yalnızca kendi düşünce sürecinize odaklanın ve rüya ortamı yakında kaybolacak ve kendinizi beden dışında bulacaksınız.

Hayalinizin içeriği ne olursa olsun, uçmaya başlayın. Yerden kalktığınızı fark ettiğiniz anda, kendinizi beden dışında uyanmaya yönlendirin. Bilinçli bir şekilde rüya görürken kendinize fiziksel bedeninize dönmeyi önerin. Ancak kendinize uyanmama talimatı verin. Şimdi yapmanız gereken tek şey, astral bedeninizin fiziksel muadilinden ayrılmasını önermek. Yakında bir astral yolculuk başlayacak.

Hem berrak rüya görmeyi hem de astral seyahati teşvik etmek için rüya durumunu kullanmanın bir başka yöntemi de uykudan önce birkaç hafta boyunca düşüncelerinizi izlemektir. Farkındalığı ve bilişi kendinizle sınırlayın. Uyanık olduğunuzu, ancak hipnogojik durum sırasında uykuya daldığınızı unutmayın.

Yukarıdaki yönteme hakim olduğunuzda, aktif bir rol oynadığınız bir rüya tasarlayın. Bu senaryo, bir OBE'yi ve örneğin bir karnavalda asansöre veya dönme dolaba çıkmak gibi hoşunuza giden aktiviteleri içermelidir. Asansöre binerken (dönme dolap, vb.) keyif alma hislerine konsantre olun. Bu mekanizmaların ve duyguların bilincinde olacaksınız, ancak yine de bunların hepsinin bir rüya olduğunun farkında olacaksınız.

Hava durumu, manzara ve hayvanların ve insanların varlığı da dahil olmak üzere çevrenizin en küçük ayrıntılarını zihinsel olarak gözlemleyin. Asansör rüyasında, yavaşça en üst kata çıktığınızı, dışarı çıktığınızı ve binanın tepesinden ufuk çizgisini izlediğinizi görün ve hissedin. Ardından kendinizi asansöre geri koyun ve binanın lobisine geri dönerek yavaşça aşağı inin.

Asansör Görselleştirme Kendi Kendine Hipnoz Tekniği

İşte asansör görselleştirmesi kullanan böyle bir alıştırma için bir komut dosyası:

; Bir dahaki sefere uykuya daldığınızda, rüya gördüğünüz gerçeğini fark edecek ve onu canlı ayrıntılarla hatırlayacaksınız. En son gördüğünüz rüyayı düşünün ve şimdi yeniden yaratın. Bu sefer rüyada olduğunuzu kabul ederek kendinizi rüyanızda görün. Bunu şimdi yap.

2 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

! Şimdi senden kendini bu gece çok sıra dışı bir rüya görecek şekilde programlamanı

! istiyorum. Bu rüyada uçuyor olacaksınız ve bunun farkında olacaksınız.

! bu sadece bir rüya. Ayrıca bu rüyada bulduğunuz tutarsızlıkları
! ve düzensizlikleri de not edeceksiniz.
! Derhal bu rüyanın gerçek olmadığını kabul edin ve içeriğini analiz
! edin. Objektifliğinizi koruyun, ancak yine de bu rüya dizisinde bir
! oyuncu olarak kalın.

Son olarak, uykuya daldığınız ana kadar bu talimatları
! kendinize tekrarlamanızı istiyorum. Bunu şimdi yap.

3 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

çok iyi yaptın Şimdi sizden aşağıdaki rüyayı görmek için kendinizi programlamanızı istiyorum:

Bir binada asansörle yukarı çıkıyorsunuz. Asansöre binerken keyif alma hissine konsantre olun. Bu mekanizmaların ve duyguların bilincinde olacaksınız, ancak yine de bunun bir rüya olduğunun farkındalığını koruyacaksınız.

Yavaşça en üst kata çıktığınızı görün ve hissedin, dışarı çıkın ve bu binanın tepesinden silüeti izleyin. Şimdi asansöre geri dönün ve binanın lobisine geri dönerek yavaşça aşağı inin.

Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. Çok, çok iyi yaptın. Çok dikkatli dinle. Şimdi 1'den 5'e kadar geri sayacağım. 5'e ulaştığımda, şimdiki zamana geri döneceksin. Yaşadığınız her şeyi hatırlayabileceksiniz. Kendinizi çok rahatlamış, tazelenmiş hissedeceksiniz ve günün geri kalanında veya akşam için planladığınız her şeyi yapabileceksiniz. Az önce deneyimlediklerinizle ilgili çok olumlu hissedeceksiniz ve lüsid rüya ve astral yolculuğu deneyimlemek için bu kaseti tekrar çalma konusundaki güveniniz ve yeteneğiniz konusunda çok motive olacaksınız. Tamam şimdi. 1, çok, çok derin. 2, biraz daha hafifliyorsunuz. 3, çok, çok daha hafif oluyorsunuz. 4, çok, çok hafif.
' 5, uyan. Tamamen uyanık ve tazelenmiş.

Bu rüyayı refleks olarak tekrarlayana kadar tekrar tekrar tekrarlayın. uykuya dalarken kendinizi bu rüya asansörüne taşıyın. Astral beden şimdi asansörde yükselecek, fiziksel bedeninizin üzerinde dik duracak ve siz en üst kattaki asansörden çıkarken dışa doğru hareket edecektir.

Bu süreç, yolculuğunun ardından astral bedeniniz asansöre tekrar girip lobiye indiğinde de tersine işleyecektir. Asansör aşağı hareket ettikçe, astral beden, sonunda fiziksel bedenle yeniden birleşene kadar alçalır.

Başka bir teknik, astral seyahatin gerçekleştiği gün boyunca tekrar eden bir rüyayı hatırlamaktır. Bu, bir rüya günlüğü tutarak kolaylaştırılabilir. Şimdi yapmanız gereken tek şey, (mümkünse) zihinsel ve fiziksel olarak rüya eylemini prova etmek ve böylece bu rüyayı tekrar gördüğünüzde astral bedeninizde uyanma olasılığını artırmak.

Bu rüyanın detaylarını zihninizde düzeltmeniz çok önemlidir. Bu kitapta sunulan kendi kendine hipnoz egzersizlerinden herhangi birini kullanarak kendinize, bu rüya senaryosunun özelliği olan belirli bir kara işaretine (bir kapı, göl, park, vb.) bir daha geldiğinizde astral bedeninizde uyanmak için talimat verin. Şimdi astral çiftinizde uyanacaksınız.

Rüya içeriği ne olursa olsun daima sakin olun. Herhangi bir şekilde zarar görme ihtimaliniz yoktur. Ayırma mekanizmasını kolaylaştırmak için havada yükselmeyi ve yüzmeyi veya uçmayı düşünün. Klasik olarak, bu berrak rüyaların yükselen veya uçan unsurları, astral bedenin fiziksel kabuktan kaldırılmasını temsil eder. Düşen bileşenler, astral çiftin fiziksel karşı parçasına dönüşü ile ilişkilidir. Bu teknikleri başarılı bir şekilde kullanmanın anahtarı pratik, azim ve azimdir.

Lucid Rüyayı Özetlemek

Lucid rüya görme becerilerinizi geliştirmek için aşağıdaki yöntemleri aklımızda tutarak, berrak rüya görme yeteneğimizi geliştirebilir ve aynı zamanda ruhsal olarak da büyüyebiliriz: korkarsanız rüya gördüğünüzü anlayın; rüyalarınızdaki uyumsuzlukları ve rüya benzeri nitelikleri tanıyın; rüyalarınız sırasında eleştirel bir tutum geliştirin.

Berrak bir rüyada her şey mümkün olduğundan, bu fırsat bize sınırsız deneyim ve büyüme fırsatları sunuyor. Sorunların çözümlerini prova edebilir, fiziksel düzlemde geliştirmek istediğiniz becerileri uygulayabilir, psişik gelişimi deneyimleyebilir ve daha fazlasını yapabilirsiniz.

Lucid rüyalar canlı bir şekilde hatırlanır, bu nedenle hafıza ve analitik düşünce, lucid rüyalarda sıradan rüyalardan daha iyidir. Berrak rüyalarda belirli son ayrıntılar bozulabilir.

Berrak bir rüyada kendinizi çok duygusal hale getirmeyin, yoksa uyanırsınız. Bir rüyadan uyanmış gibi görünürseniz, deneyiminizin gerçekliğini test edin. Yanlış uyandığınızı keşfederseniz, berrak bir rüyayı hızlandırabilirsiniz.

Kendinizi uçma hayalleri kurmaya programlayarak berrak rüya görme yeteneğinizi geliştirebilirsiniz. Bilinçli rüyalarda becerileri uyguladıkça, uyanık yaşamda ortaya çıkma olasılığını artırırsınız.

Berrak rüyalar, çoğu insan için 05:00 ile 08:00 saatleri arasında birkaç saatlik uykudan sonra daha kolay elde edilir.

Kısa süreli berraklık parıltıları uzun süreli durumlara genişletilebilir.

ileri astral seyahat Teknikler

ben

Bu bölümde, ruh yolculuğuna yönelik daha karmaşık yaklaşımlara bakacağız. Bu yaklaşımlar, görselleştirme, vücut konumlandırma ve OBE'leri indüklemek için aparat kullanımını içerecektir.

Bilinç Genişlemesi

Yoğun, genişlemiş ve güçlü bilinç durumları, ruhsal büyümemizi ve kendini gerçekleştirmeye doğru hareketimizi kolaylaştırır. Bu alıştırmalar, derin psişik ve ruhsal boyutların tüm öznel gerçeklikleri ve deneyimleriyle başa çıkmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bu yöntemler sizi diğer uçaklara yapacağınız bu yolculuklardan yararlanmaya hazırlayacaktır. Ayrıca sunulan prosedürlerin vicdani bir şekilde uygulanmasıyla vücudunuzdan ayrılma korkularınız ortadan kalkacaktır.

Bilinç Genişletme Egzersizi

Bu ilk alıştırmada, daha önce sunulan standart beyaz ışık korumasını ve kendi kendine hipnotik gevşeme tekniğini kullanın.

! Bu rahat trans halinde derin bir şekilde kalın. Daha da derine inin ve ! şimdi kendinizi dağlık bir yere taşınmış olarak algılayın

Tibet veya Hindistan'da bir yer gibi görünen bölge. Büyük bir taş tapınağa yaklaşırken birçok basamağı tırmanmaya başlıyorsunuz.

Daha derin transa gidiyorsunuz ve o basamakları çıkıyorsunuz ve bu antik tapınağa giriyorsunuz. Tapınağın içinde, tapınağa şarkı söylemek ve dua etmek için gelen keşişler olduğunu görüyorsunuz.

Ve bu keşişler, binlerce ve binlerce yıl boyunca kendi düzenleri tarafından geliştirilen müziği, Yüksek Benlikleri ile doğrudan, doğrudan temas kurma işlevine sahip bir müziği söyleyecekler, böylece bu keşişler, şarkı yukarıya ve dışa doğru yükselirken, Müzik aracılığıyla Yüksek Benliklerinin onlara geldiğini deneyimleyin ve bu sizin duymanız için çok, çok güçlü ve güzel bir müziktir. Kendi Yüksek Benliğinizle bağlantı kurmak için bu müziği birkaç dakika dinleyin.

YENİ MÜZİĞİ 2 DAKİKA ÇALIN

Çok iyi. İyi iş çıkardın. Şimdi sadece bilincin olduğu bu zamansız boşlukta devam edin. Daha da gevşeyerek, kendinizi gece geç saatlerde rüya görürken görün. Yataktan kalkıp odadaki bir dolaba doğru yürüyorsunuz. Bu dolabın arkasında, taş bir merdiveni görüş alanınıza getirmek için açılan bir kapı var.

Bu çok eski görünümlü bir taş merdiven, kıvrılıyor ve dönüyor ve loş ışıkta merdivenden aşağı inmeye başlıyorsunuz, korkmadan, daha derine ve daha derine inmeye heveslisiniz, rüyadan aşağı iniyorsunuz, her zaman daha derine iniyorsunuz. , her seferinde bir adım, sonunda karanlık su olarak tanıdığınız, küçük bir teknenin bağlı olduğu yerde durmak için merdivenin dibine ulaşana kadar.

Şimdi, teknenin dibindeki battaniyelerin üzerinde uzanıyorsunuz, tekne başıboş ve karanlıkta yüzüyor, etrafı karanlık, ama suyun hareketinden hafifçe sallanıyor, ileri geri ve yükseliyor ve düşüyor, tekne sürüklenirken hafifçe sallanıyor Tekne aşağı ve aşağı sürüklenirken, sadece hafif sallanmayı hissederken, suyun şıpırtısını dinlerken, teknenin açıklıkta bir ışığa doğru ilerlediği bir açıklığa yaklaşırken, açıklıktan dışarı çıkarken ve sıcak güneş ışığına.

Hala yüzüyor, akıntıya karşı, ılık güneş ışığını ve üzerinizden geçen yumuşak bir esintiyi hissederek, aşağı ve aşağı sürüklenirken ve kıyı boyunca kuşlar şarkı söylüyor ve balıklar suya atlıyor ve orada bir koku var. çiçekler ve yeni biçilmiş tarlalardaki taze kesilmiş çimenler. Büyük bir memnuniyet, dinginlik, uyuşuk bir şekilde aşağı ve aşağı, aşağı ve aşağı, o nazik sallanma ile sürüklenme hissi ve şimdi sadece bir süreliğine bunu hissetmenize izin verin. Aşağı, aşağı ve aşağı sürüklenmeye devam ederken, tüm bu durumun, hareketlerin, sıcaklığın, seslerin, kokuların farkında olun.

Tekneniz kıyıya yanaşana ve bir çayırın kenarında düzgün bir şekilde karaya oturana kadar yüzmeye, sallanmaya, yavaşça, daha derine ve daha derine sürüklenmeye devam edin. Şimdi tekneden inip çayırda yürümek, bacaklarınıza değen çimenler, vücudunuzdaki esintiler, etrafınızdaki çiçeklerin kokusu, ağaçlarda cıvıldayan kuşların kokusu, yürürken bedeninizin hareketleri, büyük ağaç ve altında, gölgesinde oturun.

Ama şimdi, bir süreliğine, sadece çevrenizi hissedin, zamanın dışında bu dünyada var olan her şeyle tam bir uyum içinde olun, ayrımların olmadığı bu dünya, her şeyin bir olduğu bu dünya, Var Olan Her Şey ile bir olduğunuz bu dünya.

Görselleştirme Tekniği

Bu sonraki teknik, zihninizi temizlemeniz ve kendinizi bilinç genişlemesine açmanız için sizi eğiten bir görselleştirme alıştırmasıdır.

Bir sinema salonunda yapayalnız olduğunuzu hayal edin. Karşınızda dev bir ekran - kesinlikle boş. Bunu zihninizin gözüyle görün. Ekran harika bir beyaz ışıkla aydınlatılıyor, bu yüzden şimdi tamamen boş olan büyük beyaz bir ekrana bakıyorsunuz.

Saniyeden çok kısa bir süre içinde, bazıları ekranda, bazıları da görüşünüzün çeperinde olmak üzere başka görüntüler toplanmaya başlayacak. Bu davetsiz misafirlerle birlikte sesler, anılar ve arzu fantezileri gelecek. Bunların hepsi, manzaralar, sesler, kokular, duygular, her şey geri itilmelidir, böylece sadece boş beyaz ekran kalır.

] Bu kolay değildir ve ekranın görüntüsünü beş saniye kadar ben uzun bir süre zihninizin gözünün önünde net ve lekesiz | tutabilmeniz için konsantrasyon, irade gücü ve çok fazla ! alıştırma gerektirecektir. Parlak bir şekilde aydınlatılmış beyaz ! ekran dışında her şeyi beş saniye boyunca farkındalığınızdan | çıkarabildiğinizde, bir sonraki adıma hazırsınız demektir.

! Şimdi kendinizi ekranın beyaz parlaklığına taşıyın, böylece her şey ! etrafınızda olsun. Bu noktada, cildinizin yüzeyinde hoş bir karıncalanma ! veya başka bir dikkat dağınıklığı yaşayabilirsiniz. Şu an için, çabaladığınız ; sonuçlara ulaşmak istiyorsanız, bu göz ardı edilmelidir. Bu parıldayan ; parlaklığın etrafınızda olduğundan tamamen emin olduğunuzda ve başka ; hiçbir şeyin, hiçbir başıboş düşüncenin, hiçbir duyumun, hiçbir duygusal ; fantezinin bilincinde olmadığınızda, o zaman Yüksek Benliğinizle uyum ; içindesiniz ve kendinizi bir noktaya kadar geliştirmiş olursunuz. hem bilgi ; akışını hem de boyutsal seyahate yönelik rehberliğini bilinçli olarak ; arayabileceğiniz yer. İçinizde tezahür eden aydınlanmanın gücünü ! hissedin.

6 DAKİKA YENİ MÜZİK OYNAYIN Transınızı her

! zamanki gibi sonlandırın.

Gelişmiş Vücut Dışı Deneyim Hipnotik Tekniği

| Şimdi çok dikkatli dinle. Yukarıdan aşağı inen ve başınızın tepesine ! giren parlak beyaz bir ışık hayal etmenizi istiyorum. Tüm vücudunu 1 doldurmak. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi kalp bölgenizden ! yayılan saf beyaz ışık aurasını hayal edin. Yine tüm vücudunuzu ben çevreleyin. Seni koruyorum. Görün, hissedin ve gerçek olur. Şimdi ! yalnızca Üstatlarınız ve Rehberleriniz ve sizi iyi ifade eden yüksek ! düzeyde evrimleşmiş sevgi dolu varlıklarınız bu veya başka herhangi ben bir hipnotik seans sırasında sizi etkileyebilir. Bu saf beyaz ışık aurası ! tarafından tamamen korunuyorsunuz.

! Şimdi ne kadar rahat ve rahat olduğunuza, dikkatinizin dağılmadığına, ben fiziksel bedenden güvenli bir şekilde ayrılmanızı ve geri dönmenize engel olan ben fiziksel ve duygusal engellerden arınmış olduğunuza odaklanırken,

bu deneyim sırasında karşılaştığınız her şeyi algılayacak ve hatırlayacaksınız. Fiziksel olarak uyanık olduğunuzda, yalnızca fiziksel ve zihinsel varlığınıza ve deneyiminize faydalı olacak bu konuları ayrıntılı olarak hatırlayacaksınız. Şimdi etrafınızdaki titreşimleri hissetmeye başlayın ve kendi zihninizde onları şekillendirmeye ve başınızın etrafındaki bir halkaya çekmeye başlayın. Bunu şimdi birkaç dakikalığına yapın.

2 DAKİKALIK PLAYNEWAGE MÜZİĞİ

Şimdi, bu titreşimleri içsel farkındalığınıza çekmeye başladığınızda, vücudunuzu katı ve hareketsiz hale getirmeye başlarlar. Bu deneyimin kontrolü her zaman tamamen sizdedir. Bunu şimdi, bu titreşimler tüm bedeniniz boyunca hareket ederken, kendinizi katı ve hareketsiz olarak algılarken yapın.

3 DAKİKA İÇİN PLAYNEWAGEMUSIC

çok iyi yaptın Bu titreşimleri darbeleyin. Tüm farkındalığınız boyunca bu titreşimlerin nabzını hissederek kendinizi algılayın. Kendi zihninizin gözünde, kollarınızdan birini uzatın ve normal erişimin dışında olduğunu bildiğiniz bir nesneyi kavrayın. Nesneyi hissedin ve astral elinizin içinden geçmesine izin verin. Zihniniz, nesneyi hissetmek için fiziksel kolunuzu değil astral kolunuzu kullanır. Bunu yaparken giderek daha hafif hale geliyorsunuz ve astral bedeniniz fiziksel bedeninizden yükselmeye başlıyor.

Ve şimdi gitgide daha derine ve daha derine iniyorsunuz, zihninizin derinden transa girdiğini hissediyorsunuz, vücudunuzun derinden transa girdiğini hissediyorsunuz, tüm zihin-bedeniniz daha derine gidiyor ve daha derine iniyorsunuz, bildiğiniz gibi ve her şeyden daha büyük olan bir zihinsel güce tepki veriyorsunuz. bu transı derinleştirme amacını daha önce biliyordunuz veya yanıt verdiniz.

Ve bu güç sizi çekmeye ve daha da derinlere çekmeye devam edecek, çünkü şimdi bedeninizin, bedeninizin formunun ve maddesinin çok farkına varıyorsunuz ve kendinizi şimdi karanlıkla çevrili buluyorsunuz ve kendinizin karanlıkla çevrili olduğunu biliyorsunuz. beden bir şekilde uzaya, çok çok uzaklara, siz daha derine indikçe karanlıkta yüzdüğü yere taşındı.

Zihniniz bedeninizle birlikte, uzayda sürükleniyor, sesimin, sözlerimin farkındalığı dışında yapayalnız, sizi daha derine ve daha derine transa ve önemli yeni deneyimlere doğru götürüyor ve içinizdeki kapasiteleri özgürleştiriyor, ama geçmişte kullanamadı. Ve özgür olabilmek için daha derine ineceksin.

Bedenin uzayda sürükleniyor ve bacakların birbirinden ayrı ayrı ve kolların dışarı fırlıyor ve uzatılıyor, o karanlıkta oraya sürüklenirken, daha derine indikçe ve şimdi vücudunun büyüdüğünün ve büyüdüğünün farkındasın, ve muazzam bir boyuta, o kadar büyük bir boyuta büyüyorsunuz ki, kendinizin insan formuna sahip olarak algılanabilecek bir yıldız takımyıldızı olduğunun farkına varıyorsunuz, böylece bu takımyıldızı gören biri sizin bir çiziminizi oluşturup onu görebiliyor. astrolojik bir işaret olarak veya göklerde, tesadüfen veya büyük, insanüstü bir gücün niyetiyle algılanabilecek bir figür olarak.

Ve şimdi ata binmek, giderek daha hızlı sürmek, kozmosun, evrenin uçsuz bucaksız sınırları boyunca sürmek, sürekli genişleyen dairelerde, etrafında ve çevresinde sürmek, daha derine ve daha derine inmek ve engin boyutlarınıza rağmen, kendinizin hiçbir şey olmadığının farkına varmak. tüm hayal gücünüzü aşan devasa bir organizmada sonsuz küçük bir hücreden daha fazlası.

Ama artık etrafınızdaki diğer hücrelerin ve o hücrelerle olan ilişkinin farkına varmak, bu sayede farkındalıkta büyümek, çok hızlı artan bir bilgi ve bu organizmanın diğer bölümleriyle karşılıklı ilişkilerle varlık alanınızın kapsamını genişletmek, kendinizi olduğu gibi hissetmek. uyumlu etkileşimde, anlayışta büyüme, parçası olduğunuzu hissettiğiniz tüm organizmanın bilgisine doğru genişleme ve nihayet organizmanın kendiniz olduğunu, farkındalığınızın bir süreliğine kendi tek hücrenizde merkezlendiğini keşfetme. beden ve şimdi tüm bedeninizin ve benliğinizin farkına vardığınızı.

Tüm bu deneyime odaklanın.

; Vücudunuzu gitgide daha gözenekli olarak algılayın,
; böylece rüzgar tam size göre esebilsin ve şimdi rüzgar
; geliyor, hafif bir esinti ve tam içinizden geçiyor, harika bir
; hafiflik hissi, bir açıklık hissi , özgürlük ve şimdi rüzgar
; sensin.
; Artık özgürce esen, özgürce esen, ağaçların yapraklarını
! hışırdatan, otları kıpırdatan, ovaları, suları, hayvan ve insan
! bedenlerini nazikçe okşayarak esen bir esintisin, çöl
! bölgelerinden geçen sıcak bir rüzgar, fısıldayan serin bir
ben rüzgarsın. bir adadaki insanlara.
; Şimdi tüm zihin-beden sisteminiz bu süreçler devam
! ederken özümsüyor, özümsüyor ve anlıyor.
! Şimdi buna odaklan.
; Ve şimdi kendinizi rüzgar olarak hissedin, yavaşça dönüyor, dönüyor
! ve bir insan bedenine dönüşüyor, kendi bedeniniz, bir kez daha oldukça
! normal olarak deneyimleniyor.
ben Simdi tamam. Şimdi uyu ve dinlen. çok çok iyi yaptın Çok dikkatli dinle.
! Şimdi 1'den 5'e kadar geri sayacağım. 5'e ulaştığımda tekrar vücuduna
! döneceksin. Deneyimlediğiniz ve yeniden deneyimlediğiniz her şeyi
! hatırlayabileceksiniz. Kendinizi çok rahatlamış ve tazelenmiş hissedeceksiniz.
! Günün geri kalanında veya akşam için planladığınız her şeyi yapabileceksiniz.
! Az önce deneyimlediğiniz şey hakkında çok olumlu hissedeceksiniz ve fiziksel
! bedeninizi güvenli bir şekilde terk etmeyi deneyimlemek için bu kaseti tekrar
! çalma konusundaki güveniniz ve yeteneğiniz konusunda çok motive
! olacaksınız. Simdi tamam. 1, çok çok derin;
! 2, biraz daha hafifliyorsunuz; 3, çok daha hafif oluyorsunuz; 4,
! çok çok hafif; 5, uyan. Tamamen uyanık ve tazelenmiş.

37 Derece Tekniği

15.000'den kalma Lascaux Mağarası çizimleri, 1940'ta Fransız Montignac köyü yakınlarında keşfedildi. Bir çizim, bir auroch'un önünde yatan bir şamanın çubuk figürüdür. Bu şaman, kendinden geçmiş bir astral yolculuğa hazırlanmak için tam 37 derecelik bir açıyla yatıyordu.

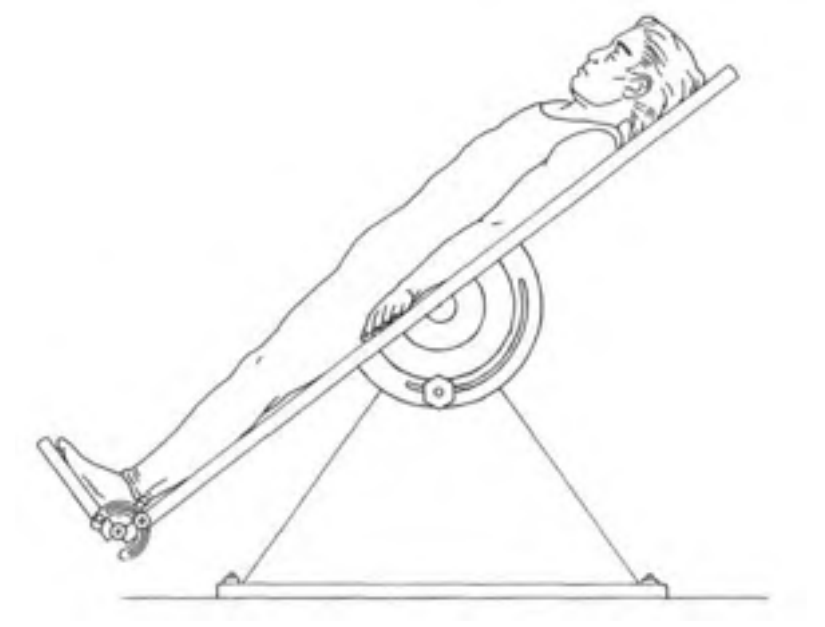
Gökyüzü dünyasına (üst dünya). Aynı 37 derecelik duruş, 12.000 yıl sonra Mısır'da bir Osiris çiziminde ortaya çıktı. Osiris'in astral yolculuğundan önce, Mısır efsanesine göre 37 derecelik bir açıyla yerleştirildi ve vücudu kız kardeşi tarafından parçalanıp yeniden birleştirildi (aşağıdaki çizimlere bakın).

Şekil 5. Lascaux Mağarası Çizimleri
(Paul Devereaux'da tasvir edildiği gibi, *Dünya Belleği (*Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1992).

Şekil 6. Osiris vücudunu terk etmeye hazırlanıyor
(EAW Budge'da gösterildiği gibi, *Mısır Ölüler Kitabı (*Londra: Methuen and Co., 1904.)

Bu enerji oluşturma tekniğini, aşağıda gösterilene benzer basit bir aparatla astral seyahatlere çıkmak için kullanabilirsiniz. Prosedür aşağıdaki gibidir:

1. Vücudunuzu 37 derecelik bir açıyla, ayaklarınız paralel, hafif aralıklı ve bacaklarınıza 90 derecelik bir açıyla yerleştirin.
2. Dirsekleriniz kilitli konumdayken sol kolunuzu vücudunuzun yanında uzatın. Sol baş parmağınızı sert tutun, böylece omzunuzdan dirseğinizden ve bileğinizden başparmağınızın ucuna kadar düz bir çizgi çizilebilir.
3. Bu kolu vücudunuzdan 37 derecelik bir açıyla dinlendirirken sağ elinizin ayasını uyluğunuza doğru çevirin.
4. Şimdi sağ baş parmağınızı parmaklarınızın üzerine koyun. Gözleriniz kapalı ve başınız öne dönük olmalıdır. Destek yapısına yaslanın ve eşlik eden beyaz ışık korumasıyla kendinizi rahatlatın.[1]



Şekil 7. 37 Derece Pozisyonu

1 Belinda Gore, *Kendinden Geçmiş Vücut Duruşları: Alternatif Bir Gerçeklik Çalışma Kitabı (*Santa Fe: Bear & Co., 1995). Bear & Co.'nun izniyle yeniden basılmıştır.

Bu teknik, hem bedendeki hem de evrendeki güçlerle bağlantılı görünüyor. Çok fazla enerji üretir ve cinsel uyarılma yaratır. Lascaux Mağarası çizimine geri dönerseniz, şamanın yaşadığı ereksiyona dikkat edeceksiniz. İlk çakranın uyarılması bu etkileri çok iyi açıklayabilir.

GelişmişPsişikYetenekler

Yüksek Benliğinize erişmek hem astral seyahatinizi hem de ruhsal gelişiminizi kolaylaştıracaktır. Tarih boyunca, eskilerden modern yogilere ve şamanlara kadar, gelişmiş ruhsal gelişim, gelişmiş psişik yeteneklerle ilişkilendirilmiştir. Bu kitap size ruhsal olarak gelişmeniz için birçok yol sağladı. Psişik armağanlarınızın yoğunlaştırılması, astral seyahatinize ek bir yan fayda olacaktır. Bu psişik yetenekler, duruişiti, durugörü, sezgi, önsezi, tahmin, psikometri, telekinezi ve telepatiyi içerir.

duruişiti

Bu "ruhun sesi", normal işitme aralığınızın ötesindeki sesleri veya diğer sesleri duyma yeteneğidir. İlk deneyim genellikle adınızı söyleyen bir sestir. Bu bedensiz ses, bir ruh rehberinden, Yüksek Benliğinizden veya bir bedensizden olabilir. Böyle bir iletişime yanıt verirken her zaman sağduyulu davranın.

durugörü

Durugörü, kelimenin tam anlamıyla "net görme" anlamına gelir. Bu psişik yeteneğin bir başka örneği, başkalarının göremeyebileceği bir ruhu fiziksel düzlemde görmektir. Bu etki, bir hareket flaşı veya görme aralığınızın çevresindeki nesneleri görme şeklinde ortaya çıkabilir. İkinci örnekte, nesne veya spir, ona dönüp doğrudan baktığınızda görünmeyecektir.

Sezgi

Bu psişik yetenek biçimi, "içgüdüsel bir duygu" olarak tanımlanmıştır ve duygusal temellidir. Bir şeyin gittiğini anında "bildiğiniz" zaman

olması için, sezgisel yeteneğinizi ifade ediyorsunuz. İlginç bir şekilde, psişik yetenekleri olduğunu inkar eden birçok insan bu yeteneği sıklıkla sergiler.

önsezi

Geleceği Dünya'da ve Astral Planlarda görme yeteneğini tartıştık. Lucid rüyalar ve diğer astral seyahat biçimleri, bu psişik yeteneği uyanık bilincinize getirir.

Tahmin

Herhangi bir şekilde korkutma (kristal küreye bakma, tarot kartları, rünler vb.) uygulayanlarınız, yeteneklerinin oldukça gelişmiş olduğunu göreceklerdir. Tahmin adı verilen gelecekteki bir olayı düzenleme yeteneği aslında ön biliş, basiret, sezgi ve diğer psişik yetenekleri kapsar.

psikometri

Bir nesnenin tarihini sadece ona dokunarak bildiğinizde, psikometri uyguluyorsunuz demektir. Psikometri sergilediğinizde nesnenin titreşimlerine özellikle duyarlı olursunuz. Kumaş, deri, plastik ve kağıt bu tekniğe uygun değildir. Metal objeler, taşlar ve çömleklerle daha başarılı olacaksınız.

Telekinezi

Bu psişik yetenek, nesnelerin hiçbir şekilde dokunmadan hareket ettirilmesini içerir. Alfa beyin dalgalarınızı kullanarak com pass iğneleri, kurşun kalemler ve diğer küçük nesnelerin hareket etmesini sağlayabilirsiniz.

Telepati

Başka biriyle tek başına bir düşünce göndererek iletişim kurduğunuzda telepati sergilemiş olursunuz. Yakın aile üyeleri bu ilkeyi gösterir. Bu iletişim biçimi, diğer düzlemlerde normdur.

astral seks

Astral seyahate başlar başlamaz, "öteki taraftaki" varlıklarla tanışmaya başlayacaksınız. Bu varlıkların bazıları, NDE'lere maruz kalan ruh rehberleri ve tehlikeye atılmış ruhlar ve reenkarne olmak için ruh düzlemine giderken fiziksel ölümden geçiş olacaktır.

Tahminleriniz sırasında ara sıra "düzenli" göreceksiniz. Bu varlıklar, herkesin sizi tanıdığı astral arkadaşlar olacak. Asıl soru şu, "Astral düzlemde seks yapabilir misin?"

Bu bölüm, fiziksel düzlemde cinsel orgazmı takiben bir astral yolculuğu başlatmayı amaçlayan bir egzersizle başlayarak, astral seksi keşfedecektir. Astral seksten nasıl zevk alacağınızı öğrenecek ve aynı zamanda ruhsal gelişiminize önemli ölçüde katkıda bulunacaksınız.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Partnerinizle Astral Seks

Orgazm projeksiyonu, partnerinizle astral bir yolculuk deneyimlemenin en zevkli yöntemidir. Bu prosedür bir orgazmı tetikler ve astral bedeni geniş bir hisle yukarı ve başın üstünden dışarı doğru yuvarlar.

Güven ve duygusal (ruhsal değilse de) yakınlık bağları ne kadar büyükse, bu yaklaşım o kadar başarılı olur. İki kişi birlikte projeksiyon yapacağından, bu yöntem bir astral partnerin partnerinin astral bedenine projeksiyonunu tamamlaması için yardım etme olasılığını sunar, eğer ikincisi sadece kısmi bir ayrılma sergiliyorsa.

İlk adım, geçici bekarlık uygulamaktır. Bu, cinsel gerilimi artırmak ve hayal kırıklığını artırmak için yapılır. Cinsel uyarıdan kaçınmayın, sadece iklimsel salıverme. Daha önce sunduğum yoga nefes egzersizleri bu teknikle şiddetle tavsiye edilir.

Doğru nefes alma, konsantrasyonumuza odaklanmamıza ve vücudumuza oksijen vermemize büyük ölçüde yardımcı olur, böylece cinsel birlikteliğin hem dayanıklılığı hem de kalitesi artar. Ne yazık ki, çoğumuz çok hızlı ve çok sığ nefes alıyoruz. Doğulular uzun zamandır nefes alma ve psişik esenlik arasındaki bağlantıyı vaaz ettiler. Bu gerçeği doğrulamak için Hindu kutsal metinlerinden bahsetmek yerine, yoga hakkındaki çok temel kitaplara başvurmak yeterlidir.

Derin nefes alma, doğru nefes alma tekniğini edinmenize yardımcı olacak bu egzersizlerin anahtarıdır.

Dik durun, kollarınızı yanlarınızda rahat ve ayaklarınızı birbirinden ayırın. Ağzınız kapalıyken burnunuzdan normal şekilde nefes alın.

Her iki elinizi de göbeğinizin hemen altında karnınızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin. Derin nefes alın ve karın kaslarınızı kas kuvvetiyle değil, hava alarak gerdirin.

Nefes verin ve tüm hava serbest kalana kadar iki elinizi karnınıza hafifçe bastırın. Bir döngü oluşturmak için bu diziyi beş kez tekrarlayın. Normal olarak dört nefes alın ve tüm döngüyü dört kez daha tekrarlayın. Şimdi esas olarak göğüsten nefes almanız dışında bu diziyi tekrarlayın.

Bu egzersizleri yeteri kadar uyguladığınızda, vücudunuz tek bir yumuşak nefesle hava yönlendirilecek şekilde koşullandırılacaktır.

karnınızda biraz boşluk bırakarak tamamen genişlemiş göğsünüze yerleştirin. Nefes almaya devam ettiğinizde, karın havayla dolar.

Nefes verdikten sonra tersi gerçekleşir. Göğüsteki havanın çoğu şimdi serbest bırakılır ve ardından karından gelen hava. Ardından göğsünüzde ve son olarak da karnınızda kalan hava serbest bırakılır.

Özetlemek gerekirse, nefes almak veya ilham almak şunlardan gelir: karın -* göğüs - + karın -+ göğüs. Ekspirasyon veya nefes verme, aşağıdakilerle belirtilir: aşağıdaki: göğüs -> karın -* göğüs -* karın.

Erkekler tipik olarak göğüslerinden nefes almakta daha fazla güçlük çekerler ve mideden nefes almayı tercih ederler. Kadınlar ise göğüsten nefes alma eğiliminde oldukları için karından nefes almayı daha zor bulurlar.

Bu yaklaşımdan maksimum faydayı elde etmek için sürekli uygulama gereklidir. Pratik, bu derin nefes alma tekniğinin nefes almanın doğal yolu olduğunu çabucak gösterecektir.

Derin nefes almanın şu faydaları bekleyebilirsiniz: artan konsantrasyon, gevşeme, artan canlılık, sakinlik, artan güven ve artan dayanıklılık.

Seks ile yansıtmanın bir yöntemi, erkek partnerin mümkün olduğunca uzun süre orgazmdan kaçınmasıdır. Penisin tabanına sıkı bir baskı uygulanması bu konuda iyi sonuç verir. Birden fazla orgazm olabilen kadınlar da bu yanıtı geciktirmelidir. Eşzamanlı orgazm ideal durumdur.

İlişki sırasında her bir partner, orgazma doğru ilerlerken sunulan görselleştirme tekniklerinden herhangi birini uygulamalıdır. Karşılıklı bir astral yolculuk çağı şimdi kendini gösterecek. Diğer bir teknik ise, orgazm yaşandıktan hemen sonra temel yaklaşımlardan herhangi birini uygulamaktır. Bir orgazm sonrasında bir OBE'ye, uyanık hayatınızın herhangi bir anından çok daha yatkınsınız.

Aşkı Tüm Doğru Yerlerde Aramak

Sevgiliniz yoksa veya tatmin edici olmayan bir ilişki içindeyseniz, astral sevgili seçeneğini düşünün. Duyularınız astral planda fizikselden çok daha yoğun. Nihai "güvenli seks" olmanın yanı sıra, bu size aynı hassasiyeti, desteği, sıcaklığı,

iletişim ve Dünya düzleminde eşdeğer karşılaşmaların tatmini (daha fazla değilse).

Astral bedenimiz olarak adlandırılır. *duygusal* veya *arzu bedeni* çok iyi bir sebepten dolayı. Astral bir ilişki düşünürken etiğinizi ve hedeflerinizi daima yüksek tutun. Bu, yüksek seviyeli bir varlığı evreninize çekmenizi sağlayacaktır.

Lütfen şu anki sevgilinize yapılan bu "aldatma"yı düşünmeyin. Astral sevgiliniz sadece bu diğer boyutta sizin arkadaşınızdır ve fiziksel plan hayatınıza müdahale etmeyecektir. Aslında, astral sevgilinizi, fiziksel plan yaşamınıza, diğer yollardan çok daha hoşgörülü bulacaksınız.

Gerçek bir yüksek seviyeli astral aşık, arzu edilen pek çok nitelik sergileyecektir. Mevcut sevgilinizi kıskanmayacaklar. Gerçek bir astral yoldaş, fiziksel planda yalnız olmanızı istemez.

Bu astral ruh sadece sizin mutlu olmanızı ister ve ruhsal gelişiminize, sağlığınıza ve fiziksel planınızın diğer veçhelerine yardımcı olmak için mümkün olan her şekilde size yardımcı olacaktır. Astral seyahat yeteneğiniz onların rehberliğinde gelişecektir. Bir astral sevgili, mevcut ilişkinizin kalitesini artırmanıza yardımcı olabilir.

Onların tavsiyesi her zaman sizin çıkarlarınız içindir. Sizi gelecekteki problemler konusunda uyarabilir ve hasta olduğunuzda iyileşmenizi kolaylaştırabilirler.

Astral bir sevgili edinmeyi düşünürken şu soru ortaya çıkıyor: "Sevgilime bu ilişkiden bahsetmeli miyim?" Bu kişisel bir karardır, ancak bu açıklamaya şiddetle karşı çıkıyorum. Bir kere, şüphesiz alaya veya kıskançlığa maruz kalacaksınız.

Eşinize bu gemi hakkında bilgi vermenin bir başka sorunu da, ona hakaret edilecek olmasıdır. Özellikle kadınlar, partnerleri bir başkasından manevi (duygusal ve/veya fiziksel de üstlenebilirler) tatmin ararlarsa, kendilerini oldukça korkmuş hissedeceklerdir.

Bu, cinsel bir vekil ile tamamen aynı değildir. Bir "hayalet" rakibin görüntüsü, fiziksel uçak sevgilinizle olan iletişiminizi iyileştirmeyecektir. Psikolojik istikrarınızı çok iyi sorgulayabilirler. Bu durumun ofiste de konuşulmasını kesinlikle istemezsiniz.

Astral Seks Deneyimi

Astral düzlemde gerçekten seks yapabilir misin? Cevap evet, ancak astral seks oldukça farklı. Boğaz çakranız önce önemli ölçüde genişleyecek ve astral bedende cinsel bir karıncalanma üretecektir. Bu karşılaşmanın bir başka faydası da yaratıcılığınızın ve psişik yeteneklerinizin artmasıdır.

Bir sonraki aşama, astral sevgilinizle yüz yüze bir pozisyon almak ve şimdi genişleyen boğaz çakralarınızın her ikisini de sıraya koymaktır. Sonuç, tarif edilmesi oldukça zor olan bir ışık enerjisi değişimidir. İkinizin üzerine beyaz bir ışık inerken, ışık huzmeleri birer birer çakralarınıza girer. Bu enerji merkezlerinin her biri, bu hızla akan enerjiyi almak için geniş bir şekilde açılır. Tüm tıkanıklıklar ortadan kaldırılır ve astral bedeninizin tam bir arınması ortaya çıkar. Son olarak, kök çakranız, bir petrol kuyusu gibi yükselen ve taç çakranızdan fışkıran ani bir Kundalini enerjisi dalgalanması yaratır.

Bazıları bu etkiyi nükleer bir patlamaya veya Disneyland'deki bir ışık gösterisine benzetti. Enerji patlamaları odayı doldurur ve tüm vücudunuz bu enerji dalgalanmasına tepki olarak titrer.

Astral sevgiliniz şimdi iki bedeniniz birbirine değene kadar size daha yakın hareket ediyor. Ardından, her iki taç çakranızdan yayılan bir ışık enerjisi girdabı bedenlerinizin etrafında döner ve şimdi tek bir birim olarak işlev görür. Fiziksel plan yaşamınızda böyle bir coşkuyu hiç yaşamadınız.

Astral sevgiliniz yavaş yavaş sizden uzaklaşır ve bu enerji akışını azaltır. Yakında önceki titreşim hızınızı geri kazanırsınız. Büyük olasılıkla sizi nazikçe öpecek ve ortadan kaybolacaktır. Bundan kısa bir süre sonra fiziksel bedeninize dönersiniz.

Bu astral birliğin bir yan etkisi, fiziksel bedende buna karşılık gelen bir reaksiyondur. Eşinizle fiziksel düzlemde seks yapmak için tamamen enerjik ve çok uyarılmış hissederek uyanabilirsiniz.[1]

1 DJ Conway, *Kusursuz Aşk: Astral Düzlemde Yakınlığı Bulun (*Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1996).

Astral İlk Buluşma

Astral bir sevgiliyle tanışma egzersizine başlamadan önce, astral karşılaşmalarla ilgili bilmeniz gereken bazı ilkeler vardır. Bu varlıkla ilk görüşmenizi tasarladığınızda, mümkün olduğu kadar fazla gerilim, korku ve olumsuz programlamayı ortadan kaldırmanız en iyisidir.

Bunu başarmanın en kolay yolu 6. bölümde sunulan yüksek çakralar bağlantı tekniğini uygulamaktır. Bu yöntem çakralarınızı dengeleyecek ve frekans titreşim hızınızı artıracaktır.

Kendinizi az önce anlatılan şekilde uygun şekilde hazırlayarak, daha yüksek seviyeli bir astral varlığı bilincinize çekmeniz daha olasıdır. Bu astral karşılaşmayı başlatmak için bedeni terk ettiğinizde, altıncı veya yedinci çakradan çıkmanızı şiddetle tavsiye ederim. Daha düşük seviyeli varlıkları çekeceğinden asla birinci, ikinci veya üçüncü çakradan ayrılmayın.

Bu astral randevunun diğer hazırlıkları arasında tımar etmek, yatağa giderken seksi bir gecelik veya ipek pijama giymek ve düşüncelerinizi sevgi, maneviyat ve arkadaşlık düşüncelerine programlamak yer alır.

Hayatınızda çalışmaya ihtiyaç duyan dört kategori listeleyerek bu hazırlığı resmileştirmek isteyebilirsiniz. Bunlar fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bileşenlerdir. Listeniz tamamlandığında, her kategorideki eksikliklerinizi üzerinde çalışmaya başlayın.

Terapinizi bir seferde bir kategoriyle sınırlayın. Fiziksel sorunlar her türden sağlık sorunlarını içerebilir. Güvensizlikler, öfke, patlamalar, kırgınlıklar, "bagaj" ve benzeri diğer faktörler duygu sütununuzda olabilir. Çok fazla savunma mekanizması kullandığınızda (rasyonelleştirme, entelektüelleştirme, zayıf konsantrasyon vb.), artık zihinsel sorunlarla uğraşıyorsunuz. Ruhsal eksiklikler, kendi ruhsal gelişiminize zaman ayırmamayı ve psişik iletişimi (sezgi, önsezi, vb.) görmezden gelmeyi içerebilir.

Sorunları Kaldırmak için Görselleştirme Tekniği

İşte bu sorunları gidermenize yardımcı olacak basit bir teknik:

1. Beyaz ışık koruması kullanarak kendi kendine hipnoz egzersizleri yapın.
2. Astral planda boş ve çıplak bir oda yaratın. Burası senin kutsal alanın.

3. Ruhsal yönünüzü yansıtmak için mobilya, çiçek, heykel, resim ve istediğiniz her şeyi ekleyin. Bu büyük ve güzel odada bir çeşit havuz olmalı. Unutmayın, astral plan bizim fiziksel planımızdan çok daha geniştir.
4. Zihinsel olarak fiziksel problemler listenize odaklanın. Bu listeyi ezberleyin ve her sorunu nasıl çözebileceğinizi kendinize söyleyin.
5. Giydiğiniz kıyafetleri çıkarın ve bu havuza girin. Kendinizi bu havuzun kutsal ve arındırıcı sularına bırakırken, sorunlarınızı bu suyun şifalı enerjisine bırakıyorsunuz.
6. Son olarak havuzdan çıkın ve güneşin sıcaklığının sizi kurumasına ve vücudunuzu canlandırmasına izin vererek arzu ettiğiniz fiziksel değişiklikleri elde edin.

Bu görselleştirme tekniğini listenizdeki duygusal, zihinsel ve ruhsal kategorilerle tekrarlayın. Her altı ayda bir bu temizliği tekrarlamak isteyebilirsiniz.

Düşünebileceğiniz bir diğer husus, astral sevgilinizde olmasını istediğiniz özelliklerdir. İşte bazı olasılıklar: dürüstlük, sabır, kararlılık, nezaket, zeka, fiziksel güzellik, ruhsal gelişim, doğruluk, destekleyicilik, yüksek öz imaj, şefkat ve ilgi.

Astral Sevgilinizi Bulma

Yüksek seviyeli bir astral varlıkla karşılaşma olasılığınızı arttırmak için fiziksel bedeninizi taç çakranız aracılığıyla terk etmenin tercih edilebilir olduğundan daha önce bahsetmiştim. Bu astral boyuta bir kez geldiğinizde, tek gereken, akraba bir ruhla tanışmak için düşünce ve arzuyu göndermektir. Geldiğinizde bu ruhun sizi beklediğini görmek alışılmadık bir şey değil.

Diğer bir yöntem ise daha önce oluşturduğunuz kutsal havuzun bulunduğu özel odaya gitmektir. Sadece orada meditasyon yapın ve sevgiliniz yakında gelecek.

Sonunda geldiğinde, kendinizi tanıtmak ve ortak hedeflerinizi tartışmak için birkaç dakikanızı ayırın. Bu varlık paylaşmış olabilir

seninle geçmiş hayat Bu durumda, büyük olasılıkla o dönemin kıyafetlerini giyecekler ve o yaşamdaki kişiliklerine benzeyeceklerdir.

Onlara isimlerini sorun, el ele tutuşun ve bu astral varlığı kucaklayın. Pek çok soru sormaktan çekinmeyin, örneğin: neden sizinle birlikte olmak istiyor? Bu sorulardan herhangi birinde herhangi bir sabırsızlık veya öfke hissederseniz, bu varlığı bırakın ve bir başkası için meditasyon yapın.

Astral yoldaşınızın huzurunda her zaman kendinizi rahat hissetmelisiniz. Hemen cinsel aktiviteden kaçının. Hemen "astral yatağınıza atlamak" isteyenler genellikle düşük seviyeli varlıklardır. Astral bedenleri büyük olasılıkla sarı veya yeşili yansıtacak ve sırasıyla neşe ve cinsel arzuyu gösterecektir.

Bir kur yapmaya başlayın ve astral seks yapmadan önce onu gerektiği kadar uzun tutun. Sonunda bu varlıkla yakınlığı paylaştığınız zaman, kaş çakrasıyla başlayın, ancak daha aşağısı değil. Hiçbir koşulda alt üç çakradan seks başlatmamalısınız.

Yeni astral arkadaşınız, Akaşik kayıtlarınıza (nedensel düzlemde tutulan) erişmeniz için sizi bir tapınağa götürebilir. İkinizin birlikte paylaştığı tüm yaşamlar bu zamanda keşfedilecek. Bu varlığın katılmadığı diğer yaşamlarınızı da keşfedebilirsiniz. Bu, ruhsal anlayış ve büyüme için harika bir fırsattır.

Bu astral varlık, sizi o uçsuz bucaksız boyutta ilginç yerlere yolculuklara çıkarabilir. Zamanda ileri veya geri sahneleri görüntüleyebilir, vefat etmiş bir sevdiğinizle iletişime geçebilir veya fiziksel düzlemde yaşadığınız mevcut bir sorunu çözebilirsiniz.

Astral sevgilinizin nezaketine karşılık bir şey isteme olasılığı düşük olsa da, onların bir ricasını yerine getirerek karşılığını vermenizi tavsiye ederim. Bu, fiziksel düzlemdeki birine bir mesaj iletmek veya buna benzer başka bir arzu biçimini alabilir. Bu konularda sağduyulu davranın. Sevgiliniz asla zararlı veya etik kurallarınızı ihlal eden bir şey önermemelidir. Bunu ancak düşük seviyeli bir varlık yapardı.

Yapmak istemediğiniz bir şey, astral sevgilinize veya astral yolculuğunuza takıntılı hale gelmektir. Fiziksel plan hayatınızı ve sorumluluklarınızı asla unutmayın. Bunu yapmak duygusal, finansal ve diğer sorunlara yol açacaktır. Ayrıca, bu deneyimlere fazla karışarak ruhsal gelişiminizi geciktirecek ve auranızda problemler yaratacaksınız.

Astral Sevgilinizi Değerlendirmek

Herhangi bir varlıktan (fiziksel veya astral) aldığınız ilk izlenimler, bir karşılaşmanın kalitesini değerlendirmede çok değerlidir. Arkadaşınız hızlı bir şekilde onlara güvenmenizi öneriyorsa çok dikkatli olun. Sizden hayatınızda dramatik değişiklikler yapmanızı isterlerse veya onları yalan söylerken yakalarsanız, düşük seviyeli bir varlıkla karşı karşıyasınız demektir. Bu durumda basitçe onları görevden alın.

Astral Lovers'ın Faydaları

Astral bir sevgili edinmek için birçok sağlıklı ve ruhsal olarak güçlendirici neden vardır. Bunlar arasında:

- Bu temas, hayatınızı duygusal, fiziksel, materyalist ve ruhsal olarak iyileştirmenize yardımcı olabilir.
- Size Akaşik kayıtlarınız gösterilecek ve bu bilgiyi kendi karmik döngünüzü ve ruhsal gelişiminizi kolaylaştırmak için kullanabilirsiniz.
- Ortaya çıkan yetkilendirmenin fiziksel düzlemde geleneksel yollarla çoğaltılması çok zordur.
- Astral sevgiliniz, dünya yaşamınızda yüksek kaliteli bir eş bulmanıza yardımcı olabilir.
- Olağan erteleme ve suçluluk unsurları olmadan mevcut işlevsiz bir ilişkiyi sona erdirme beceriniz kolaylaşacaktır.
- Bir astral sevgili, dünya eşinizin şehir dışında olduğu, hasta olduğu veya başka bir şekilde müsait olmadığı durumlarda sizi tatmin edebilir. Bu astral varlık, fiziksel sevgilinizle onların yokluğunda da nasıl birleşeceğinizi size öğretebilir. Fiziksel sevgiliniz, ruhsal etik sınırları içinde kalmak için bunu kabul etmelidir.
- Sınırsız seyahatlerin, derin kavrayışların ve ruhsal mutluluğun paylaşımı, yaşamı fiziksel düzlemde başka hiçbir şeyin yapamayacağı kadar iyileştirir.
- Astral planda her şey mümkün olduğundan, şüpheleri ve engellemeleri ortadan kaldırmak ve kendi imajınızı oluşturmak için bu deneyimi kullanmak kolaydır.
- Cinsel olarak hüsrana uğrayanlarınız için, astral seks size sağlıklı bir çıkış sağlar ve Dünya planımızın kısa süreli konaklamasından kaynaklanan endişeleri, zorunlulukları ve baskıları azaltmaya yardımcı olur.

Başka bir fayda, astral seks yapmak için gereken fiziksel eforun olmamasıdır. Bu, yaşlılar ve kalp krizi gibi yaşamı tehdit eden bir hastalıktan kurtulanlar için çekicidir. Bial pastanızı yiyebilir, yiyebilir ve kilo almaz veya diş problemlerine maruz kalmazsınız.

Özetle, astral âşığın bir öğretmen, danışman, arkadaş, koruyucu ve âşık olarak işlev görebileceğini belirteyim. Bu varlıkla olan ilişkiniz umutsuzluğu, yalnızlığı ve hayal kırıklığını ortadan kaldırabilir. Kadim bilginin bilgeliği, diğer taraftaki arkadaşınız sayesinde şimdi emrinizde olacak.

Astral sevgiliniz sadece bir düşünce uzağınızda ve varlığınızı bekliyor. Bu gerçek arkadaş ve yoldaş muhtemelen daha önce sizinle birlikte olmuştur ve bir kez daha ruha geçtiğinizde sizin için orada olacaktır. Düşüncelerinizi saf tutun ve mutlu avlar.

astral şifa

Astral düzleme seyahat etmenin en büyük avantajlarından biri, düşüncelerimizin anında gerçeğe dönüşmesi ve bir nesne veya kişi yaratmasıdır. Bu prensibi kendi şifamızı veya başkalarının şifasını başlatmak için kullanabiliriz.

Bu teknikleri başkalarına uygulayacaksanız, önce onların onayını almalısınız. İyi niyetli olsanız bile, karmik etik bu izni gerektirir. Bireyler, karmik alt döngülerine özgü nedenlerle hasta olmayı seçerler. Bu sisteme müdahale etme hakkınız yoktur.

Astral planlarda (ve diğer boyutlarda da) şifa merkezleri fikri yeni değil. Keltlerin Şanslı Adası, şamanların Yukarı Dünyası (üst astral plan) ve Yeraltı (alt astral plan) ve Yunan şifa tapınakları Aesculapius ve Hygeia hakkında folklor kayıtlarımız var. Aesculapius merkezi, Astral Düzlemde başkent Sahasradal Kansal'daki Askleposis Tapınağı'na dayanıyordu.

Bu şifa merkezlerine seyahat ederken yanıp sönen renkli ışıklarla karşılaşırsanız ve eterik müzik duyarsanız şaşırmayın. Kolay

astral şifa merkezinizi kurmanın yolu, astral sevgilinizle tanışmak için bir önceki bölümde oluşturduğunuz odayı kullanmaktır.

Yaşadığınız zorluğun kaynağının geçmiş mi yoksa gelecekteki bir yaşamdan mı kaynaklandığını görmek için Akaşik kayıtlarınıza bakmayı faydalı bulabilirsiniz.

Bu astral şifa tekniğindeki temel prensip, odanızda bir muayene masası oluşturmak ve bunun üzerine fiziksel bedeninizin mükemmel bir temsilini yansıtmaktır. Başka bir kişiyi iyileştirmek için bu yöntemleri onun bedeninin bir temsiline uygulayabilirsiniz.

Fiziksel bedeninizde veya hastanızın bedeninde olumlu değişiklikleri etkilemek için çakra şifa yaklaşımlarını kullanacağız. Çakra şifa tekniklerini etkilemek için neden astral düzleme seyahat etmenizi önerdiğimi merak edebilirsiniz. Bu yöntemleri basitçe fiziksel düzlemde uygulayamaz mısınız?

Bu yöntemler mevcut fiziksel dünyamızda kullanılabilir, ancak sonuçlar daha az dramatiktir. Her düşünce astral planda bir nesneyi somutlaştırdığı için, o boyutun yasalarını kullanarak enerji dengelemesini elde etmek çok daha kolaydır.

Emekli bir diş hekimi olarak aklıma başka bir benzetme geliyor. Çakra iyileşmesini etkilemek için astral düzlemi kullanmak, aynı diş üzerinde tekrar ağızda, dil yolda ve tükürük her yerindeyken çalışmak yerine, elinizdeki bir dişe dolgu yapmaya eşdeğerdir.

Rengin Şifa ile İlişkisi

Batı toplumu, rengin iyileştirici güçlerini görmezden geliyor gibi görünüyor. Çeşitli renk kombinasyonlarında giyinip evlerimizi ve ofislerimizi belirli bir şekilde dekore edebiliriz, ancak iyileştirici etkileri genellikle sağlık profesyonelleri tarafından göz ardı edilir.

Renk bizi birçok düzeyde etkiler. Bazı renkler bizi uyarır, bazıları ise varoluş halimizi yatıştırır. Bazı pigmentler sıcak, diğerleri soğuk olarak kabul edilir. Bu renkler aslında bizde fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal bir değişim meydana getirme yeteneğine sahiptir.

Renkleri incelerken, bunun özel bir ışık türü olduğunu her zaman hatırlamalısınız. Işık, frekanslardan veya dalga uzunluklarından oluşur. Her frekans farklı bir oranda titreşerek gözümüz tarafından görülen belirli bir renk üretir.

Renk formundaki her ışık frekansının auramızı ve nihayetinde fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal durumlarımızı etkileme yolu vardır. Bazı renkler fiziksel beden üzerinde daha büyük bir etki yaratırken, diğerleri zihnimizi etkiler. Çeşitli varoluş durumlarımızla renk ilişkilerinin bir listesi için 32-33. sayfalara bakın.

İyileştirmede rengi uygun şekilde kullanmak için, her rengin özelliklerini anlamalı ve rengi absorbe etme ve yansıtma teknikleri uygulamanız gerekir.

Renklerin İyileştirici Önemi

Bu ilkeler, yalnızca çakra şifasına yaklaşımınızda kılavuz olarak kullanılmalıdır. Kendi deneyiminiz sizi, elinizde daha etkili olacak belirli renk tonlarına daha fazla yönlendirecektir. Taşa kazınmış hiçbir şey yok. Her bireyin enerji alanı benzersiz olduğundan, belirli tonlar onlarla çalışmayabilirken, durumlarıyla hiçbir ilgisi yokmuş gibi görünen diğerleri işe yarayabilir.

Deney, her zaman iyi bir astral çakra şifacısı olmanın anahtarıdır. Bu, açık bir zihin ve yeni bir şey denemeye istekli olmayı gerektirir. Her zaman kendi sezginizi takip edin, çünkü yüksek benliğiniz bu çabalarda size yardımcı olacaktır.

Çakra şifa tekniklerinde renklerin kullanımı sürekli olarak kişiye göre uyarlanmalıdır. Aura, çakra dengesizliklerinin durumu gibi değişir. Burada sunduğum ilkeler, yaklaşımınıza başlamanız için sadece modellerdir. Şüphesiz, kullandığınız teknikler için en iyi sonucu veren kendi renk kombinasyonlarınızı geliştireceksiniz.

Aşağıdaki çizelge, uygulamanın olumlu ve olumsuz etkilerini göstermektedir. gökkuşağının yedi rengi.

ÇAKRA	RENK	OLUMLU ETKİ	OLUMSUZ ETKİ
7	Menekşe	İç Bilgelik	cehalet
6	çivit	Denge	Kaos
5	Mavi	Özgürlük	kendini beğenmişlik
4	Yeşil	Disiplin	Erteleme
3	Sarı	Kendini ifade etmek	kibir
2	turuncu	İşbirliği	Kendine acımak
1	kırmızı	bireysellik	Bencillik

Şekil 8. Çakra Renk Efektleri

Vücudun çakralarının tüm renklere ihtiyacı vardır. Belli bir rengin baskınlığını gerektirebilirler, ancak büyük çakralar tarafından her renge periyodik olarak ihtiyaç duyulur. Bu nedenle belirli bir çakra, normalde kendisiyle ilişkilendirilmeyen bir renkle daha iyi işlev görebilir.

Çakra enerjisi şifası iyileştirmek için renkleri kullanır. Belirli bir rengin dengesizliği, tamamlayıcı rengiyle tedavi edilebilir ve geliştirilebilir. Örneğin, bir ana renk (kırmızı, mavi veya sarı) dengesizliği, zıt ikincil rengiyle (turuncu, yeşil veya mor) tedavi edilir ve bunun tersi de geçerlidir.

Aşağıdaki çizelge, bu önerilen renk dizilerini göstermektedir:

RENK EKSİKLİĞİ	DENGEYİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN RENK
kırmızı	Yeşil
Mavi	turuncu
Sarı	Menekşe

Şekil 9. Çakra Renk Dizileri

Bazı örnekler bu sistemin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır. Duyguları ifade etmekte güçlük çeken bir kişinin aurik alanı ağırlıklı olarak mavi olacaktır. Şifacı, ikinci çakraya turuncu bir ışın ile bu auraya odaklanırdı. Başka bir kişi duygusal bir travma yaşıyorsa, auralarında aşırı turuncu olurdu. Buradaki tedavi, ikinci çakraya mavi ışık göndermekten ibarettir.

Başka bir örnek, bir müşteriye, auralarında aşırı miktarda sarı ile sonuçlanan aşırı zihinsel gevezelik sunabilir. Şifacı, kişinin taç çakrasına menekşe yansıtarak, danışanın bu dengesizliği iyileştirmesine yardımcı olur.

Fiziksel bedenimizin organları bulundukları yere göre belirli renklere tepki verir. Bir organ, bulunduğu çakranın rengine ve tamamlayıcı veya karşıt çakranın rengine tepki verir. Örneğin pankreas üçüncü çakrada bulunur. Bu organ sarı veya menekşe rengine cevap verecektir. Çakra şifacısı, pankreasın enerji dengesini eski haline getirmek ve iyileşmesini başlatmak için her iki rengi de kullanırdı.

Her çakra diğerini tamamlar. Yedi büyük çakranın tümü, tam bir duyarlı varlık olarak işlev görebilmemiz için denge içinde birlikte hareket etmelidir. Enerji çakralarda yukarı doğru hareket ettikçe, her çakra

fiziksel bedenin o bölümünde gerekli olan belirli renk frekansı. Bu şifayı astral düzlemden orada maddeleştirdiğiniz bir bedene yönlendirdiğinizde özellikle vurgulanır.

Bu bölümde çeşitli renklerin metafiziksel anlamını ve çakra şifasına klinik uygulamalarını tartışacağız.[1]:

Menekşe

Bu renk, pratik maneviyat ve arınma anlamına gelir. Damarların, sinir sisteminin ve iskelet sisteminin koşullarına uygulanabilir. Taç çakra bu renkten doğrudan etkilenir. Menekşe, hem ruhsal hem de fiziksel enerjilerin dengelenmesine yardımcı olur. Bu rengin daha mavi tonları artrite yardımcı olur.

Menekşe, vücuda minerallerin ve besinlerin asimilasyonunda yardımcı olur. Hayal kurmayı, alçakgönüllülüğü ve ilhamlarımızı uyarır. Bu rengi kullanmak, geçmiş yaşam verilerini almak için zihni açabilir. Menekşe yarı kırmızı yarı mavi olduğu için, hayatımızdaki fiziksel ve ruhsal bileşenlerin uygun bir dengesini yeniden kurmaya, onları pratik ve uyumlu tutmaya yardımcı olur.

çivit

Değişen bilinç, arınma ve bütünleşme durumları indigo ile temsil edilir. Bu, üçüncü göz çakrasının rengidir ve üreme ve endokrin sistemler, yüz ve kafa koşulları ve genel olarak enfeksiyonlar için uygulamaları vardır. İndigo, bağışıklık sistemini, bezleri ve vücudun kanlıları arındırma ve detoksifiye etme yeteneğini güçlendirme işlevi görür.

Bu rengin yatıştırıcı benzeri bir etkisi vardır ve sol ve sağ beyni dengelemeye yardımcı olur. Sezgimizi ve daha derin bilinç seviyelerine ulaşmamızı kolaylaştırır. Akciğerlerle ilgili takıntılar ve problemler indigo ile tedavi edilebilir. Depresyon, çok fazla çivit mavisinin bir sonucu olabilir ve bu, turuncunun yumuşak tonları kullanılarak dengelenebilir.

Mavi

Mavi, özlemi, inancı, yaratıcı ifadeyi ve barış hissini ifade eder. Vücut üzerinde rahatlatıcı ve serinletici bir etkiye sahiptir. Kulaklar, gözler, boğaz, burun, damarlar ve solunum sistemi bu renkle tedavi edilebilir.

1 Ted Andrews, *Şifacının El Kitabı (*St. Paul: Llewellyn Publications, 1993), s. 128-130.

Bu renk boğaz çakrası ile ilişkilidir ve yüksek tansiyon, romatizma, sarılık, çocukluk hastalıkları ve astım ile baş etmede faydalıdır. Mavi, sanatsal yetenekleri harekete geçirebilir, yalnızlığa yardımcı olabilir ve kırmızı ve turuncu ile birlikte iyi çalışır.

Yeşil

Bu renk, büyüme, denge ve huzur ile ilişkilidir. Duygusal sorunlar, sempatik sinir sistemi ve dolaşım sistemindeki zorluklar bu renkle tedavi edilebilir. Renk büyümeyi uyardığından, tümörleri iyileştirmek için asla yeşil kullanmayın.

Yeşil, şefkat ve duyarlılığı artırmak için kullanılabilir. Bizi yatıştırır ve çoğu şifa biçiminde yardımcı olur. Bu renk canlanıyor ve umudumuzu, inancımızı ve dostluğumuzu uyandırmaya yardımcı oluyor. Kalp çakrası yeşil tarafından kontrol edilir. Bu rengi ülserlere, yüksek tansiyona, bitkinliğe ve kalp rahatsızlıklarına uygulayabilirsiniz.

Sarı

Bu renk, her türlü entelektüel işlevle ilgilenir. Sol beyin aktivitelerine, böbrek üstü bezlerine ve sindirim sistemimize uygulanır. Solar pleksus çakrası sarı ile ilişkilidir.

Baş ağrılarını tedavi etmek, öğrenme yeteneklerini kolaylaştırmak veya yaşam ve depresyon için bir coşku uyandırmak için bu rengi doğru bir şekilde uygulayabilirsiniz. Fazla sarıyı dengelemek için mavinin kullanılması önerilir. Zihinsel gerginlik ve kaygı, bir kişinin aurasındaki sarının aşırı bolluğundan kaynaklanabilir.

turuncu

Turuncu, enerji rezervlerimize ve iyimserliğimize yardımcı olur. Boşaltım sistemi, kas sistemi ve duygulara bu renk yardımcı olabilir. Bu, dalağın veya ikinci çakranın rengidir. Yaratıcılık, bilgelik, neşe ve girişkenlik portakal tarafından teşvik edilir. Mide, dalak, bağırsaklar, pankreas ve adrenal bezlerin iyileşmesine yardımcı olmak için bu rengi kullanın. Mavi ve yeşilin tonları çok fazla turuncuyu dengelemeye yardımcı olabilir.

Portakalın şeftali tonları, duygusal felçle başa çıkmak için idealdir. Bu kombinasyon vücudun yeniden şarj olmasına yardımcı olur ve hastalıktan sonra ve vücudun boşaltım sistemine her an yardımcı olması için önerilir.

kırmızı

Cinselliğimiz, irademiz ve yaşam gücümüz bu renkten etkilenir. Dolaşım sistemini, alt ekstremiteleri iyileştirmek ve metabolizmayı canlandırmak için kırmızıyı kullanın. İlk çakra bu renkle ilişkilendirilir. İntikam, nefret, aşk, seks ve cesaret gibi daha derin tutkularımız kırmızı tarafından harekete geçirilir.

Vücudun sıcaklığını yükseltmek ve kana enerji vermek için kırmızıyı kullanabilirsiniz. Çok fazla kırmızı, yüksek tansiyona neden olabilir. Kırmızıyı dengelemek için yeşil kullanıyoruz.

Siyah

Bu renk topraklama, güçlendirme ve koruma için kullanılır. Siyah, vücudun dişil enerjilerini harekete geçirir ve güçlendirir.

Depresyon çok fazla siyahtan kaynaklanabilir. Bilinçaltını harekete geçirdiği ve hayatı doğru bir perspektife koymaya yardımcı olduğu için en iyi beyazla birlikte uygulanır. Siyahı asla tek başına kullanmayın.

Beyaz

Saflık ve amplifikasyon bu rengin simgesidir. Tüm renk tayfı beyazda bulunur. Vücudun tüm sistemleri ile kullanılabilir. Tedavi ettiğiniz herhangi bir duruma hangi rengi uygulayacağınızdan emin değilseniz beyaz kullanın.

Beyaz, her türlü enerjiyi temizler ve arındırır. Diğer herhangi bir rengin etkilerini güçlendirir ve bir renk terapisi seansını başlatmak ve bitirmek için kullanılmalıdır.

Gümüş

Sezgisel netleştirme ve amplifikasyon gümüşle ilişkilidir. Bu renk meditasyonda ve bir hastalığın metafizik kökenini belirlemede etkilidir. Bu renk, kadınsı enerjileri ve yaratıcı hayal gücünü dengeler ve uyarır ve diğer renklerin etkilerini güçlendirir.

Turkuaz ve Açık Mavi-Yeşiller

Bu rengi metabolizmayı güçlendirmek, ateşi ve iltihabı hafifletmek ve cilt problemlerini (özellikle pembe ile birleştiğinde), boğaz rahatsızlıklarını, solunum sistemi hastalıklarını, kulak ağrılarını ve akut ağrıları tedavi etmek için kullanıyoruz. Turkuaz arındırıcıdır ve vücudun tüm sistemlerini canlandırır.

Altın

Bu renk güçlendirir ve güçlendirir. Kalbi ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için bu tonu kullanın. Coşkuyu yenileyebilir ve bireyin kendi iyileştirici güçlerini harekete geçirebilir. Altın aynı zamanda koruyucu bir renktir.

Mor

Bu renk her zaman yoğun arınmayı simgelemiştir. Vücudu detoksifiye eder ve kanser öncesi ve kanserli koşulları iyileştirmede faydalıdır. Bu rengi dikkatli kullanın, çünkü fazlası depresyona neden olabilir.

Mor, baş ağrılarını tedavi etmek için kullanılır ve kırmızı-mor aralığı, vücudun kutuplarını dengelemeye yardımcı olur. Enflamasyonları hafifletmek, vücudu soğutmak ve tümörleri küçültmek için mavi-mor aralığı uygulayabilirsiniz.

Kahverengi

Dengeleme ve topraklama işlevleri bu renkle ilişkilendirilir. Bu renk, duyguları sakinleştirir ve topraklar ve aşırı heyecanlı durumları dengeler. Ayrımcılığın ve sağduyunun uyanmasına yardımcı olur. Kahverengi, çocuklarda hiperaktiviteyi (özellikle pas renginden koyu kahverengi tonlarına kadar) ve ayrışmış zihinsel durumları tedavi etmek için kullanılmıştır.

Kraliyet mavisi

Bu arındırıcı bir renktir. Vücudun hem içeriden hem de dışarıdan oksijenlenmesine yardımcı olur. Depresyonu hafifletmek ve karışık bir zihni temizlemek için bu gölgeyi kullanın.

Pembe

Bu renk her zaman yatıştırıcıdır. Sevgiyi ve şefkati uyandırabilir ve meditasyonu kolaylaştırır. Bağışıklık sistemi, iltihaplanma ve cilt bozukluklarını tedavi etmek için bu tonu kullanın (özellikle turkuaz ile birlikte kullanıldığında).

Limon

Bu renk zihinsel işleyişimizi geliştirir. Limon sindirim sistemini ve beynin sol tarafını uyarır. Vücudu detoksifiye edebilir, kemikler ve dokular için iyidir, vücuda besinlerin asimilasyonunda yardımcı olur ve yaşlılık ve Alzheimer Hastalığını tedavi etmek için kullanılır.

Bu bölümü özetlemek gerekirse, tüm renk iyileştirmelerine beyazla başlayın ve bitirin. Blues serinletici ve arındırıcıdır ve ruhsal enerjilerimize uygulanır. Kırmızılar ısınır ve fiziksel bedeni uyarır. Sarı, bu ikisi arasında bir köprü görevi görür ve zihinsel enerjiler üzerinde etkisini gösterir.

Renk ve Çakra Şifasının Terapötik Uygulamaları

Renkle uğraşma becerilerinizi geliştirmek için aşağıdaki görselleştirme alıştırması size yardımcı olacaktır:

1. Rahatlayın, rahatça oturun ve derin bir nefes alın. Bu nefesi sekize kadar sayarak tutun ve nefes verin. Bunu tekrarlayın ve bu nefesi ona kadar sayarak tutun.
2. Gözlerinizi kapatın ve normal şekilde nefes alın. Yeryüzünden yükselen ve her iki ayağınıza giren bir enerji bandını gözünüzde canlandırın. Dizlerinizi geçip kalçalarınıza doğru hareket ederken bu enerjinin titrediğini ve titrediğini hissedin.
3. Sakrumunuzdaki (belin alt kısmı) ilk çakranıza girerken bu enerji için kırmızı bir renk hayal edin. Bu rengi algılarken derin bir nefes daha alın. Bu nefesi yavaşça verin.
4. Şimdi nefes alın ve bu enerjinin ikinci çakraya girerken turuncuya döndüğünü hayal edin. Yavaşça nefes verin. Tekrar nefes alın ve bu rengin 3. çakraya geçerken sarıya dönüştüğünü görün. Yavaşça nefesinizi verin.
5. Tekrar nefes alın ve bu enerjiyi yeşile döndüğü kalp çakrasına girerken takip edin. Yavaşça nefes verin.
6. Derin nefes alın ve enerjinin şimdi mavi göründüğü için boğaz çakranıza doğru hareket ettiğini gözünüzde canlandırın. Yavaşça nefes verin.
7. Enerji üçüncü göze veya 6. çakraya girerken ve çivit mavisi olarak görülürken derin nefes almaya devam edin.
8. Şimdi tekrar nefes alın ve bu enerjinin başınızın tepesinden ya da taç çakradan ayrıldığını görün, şimdi burada mor olarak görünüyor. Yavaşça nefes verin ve tüm bedeninizi saran bu mor aurayı algılayın. Bu menekşe renginin nasıl beyaza dönüştüğüne ve tüm fiziksel bedeninizde titreşerek harika bir rahatlatıcı ve koruyucu his yarattığına dikkat edin.

9. Beş dakika boyunca bu görüntü ve duyguyla kalın. Gözlerini aç.

Astral planda uygulanan başka bir görselleştirme ve dengeleme egzersizi, fiziksel ve diğer bedenlerinizi güçlendirmenize yardımcı olacaktır:

1. Rahatça oturun, koruma uygulayın ve derin nefes alın. Yukarıdaki gökyüzünde oluşan bir gökkuşağı hayal edin. Gökkuşağından çıkan ve başınızın üst kısmına giren kırmızı bir ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun kırmızı enerjiyi döndürerek ve yayarak vücudunuzdan indiğini görün.
2. Tüm dikkatinizi bu kırmızı enerjiye odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü, sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu kırmızı enerji dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri değil. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
3. Derin bir nefes daha alın ve gökkuşağından yayılan ve başınızın üst kısmına giren turuncu bir ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun turuncu enerjiyi döndürerek ve yayarak vücudunuza indiğini görün.
4. Tüm dikkatinizi bu turuncu enerjiye odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü ve sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu turuncu enerji dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri olmaz. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
5. Derin bir nefes daha alın ve gökkuşağından yayılan ve başınızın üstüne giren sarı bir ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun sarı enerjiyi döndürerek ve yayarak vücudunuzdan aşağı indiğini görün.
6. Tüm dikkatinizi bu sarı enerjiye odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü, sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu sarı enerji dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri değil. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
7. Derin bir nefes daha alın ve gökkuşağından yayılan ve başınızın üstüne giren yeşil bir ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun yeşil enerjiyi döndürerek ve yayarak vücudunuza indiğini görün.

8. Dikkatinizi bu yeşil enerjiye odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü, sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu yeşil enerji dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri değil. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
9. Derin bir nefes daha alın ve gökkuşağından yayılan ve başınızın üstüne giren mavi bir ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun mavi enerjiyi döndürerek ve yayarak, vücudunuza indiğini görün.
10. Tüm dikkatinizi bu mavi enerjiye odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü, sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu mavi enerji dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri değil. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
11. Derin bir nefes daha alın ve gökkuşağından yayılan ve başınızın üstüne giren bir çivit rengi ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun çivit mavisi enerjiyi döndürerek ve yayarak, vücudunuzdan aşağı indiğini görün.
12. Tüm dikkatinizi bu çivit enerjisine odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü, sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu çivit enerjisi dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri değil. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
13. Derin bir nefes alın ve gökkuşağından yayılan ve başınızın üst kısmına giren menekşe rengi bir ışık topunu gözünüzde canlandırın. Vücudunuzun her bir parçasını iyileştiren yoğun mor enerjiyi döndürerek ve yayarak vücudunuza indiğini görün.
14. Tüm dikkatinizi bu mor enerjiye odaklayın ve onun ayaklarınıza doğru döndüğünü, sizi bu şifa enerjisiyle doldurduğunu görün. Ayağınıza ulaştığı anda bu mor enerji dağılır, ancak vücudunuzdaki iyileştirici etkileri değil. Bunun üzerinde iki dakika meditasyon yapın.
15. Şimdi tüm vücudunuzu gözden geçirin ve nasıl canlı bir canlılıkla yayıldığını not edin. Kendinizi iyileşmiş ve dengelenmiş olarak algılayın. Gökkuşağının gökten aşağı doğru hareket ettiğini ve merkezlendiğini görselleştirin

doğrudan taç çakranızın üzerindedir. O kalıcı olarak burada bulunur ve bu egzersizi her uyguladığınızda bu gökkuşağı ve onun iyileştirici etkileri enerji alanınızın içinde ve çevresinde daha da güçlenecektir.

Renk Nefesi

Renk soluma güçlü bir şifa yöntemidir. Vücudumuz havayı enerjiye dönüştürür ve düşüncelerimiz bu enerjinin gücünü ve sıklığını belirler. Farklı renkleri soluyarak birçok dengesizliğin iyileşmesini kolaylaştırabiliriz. Astral planda, siz renk soluma pratiği yaparken gerçek bir renk gerçekleşecektir.

Renkleri Seçme

Uygun bir renk seçmenize yardımcı olmak için aşağıdaki özet belki yardımcı olabilir[2]:

Mor Nefes: Bu, vücudu detoksifiye etmek için endikedir. Beyaz ile birlikte kullanıldığında en etkilidir. Grip semptomlarını, olumsuz duyguları, takıntıları ve enfeksiyonları tedavi etmek için bu rengi kullanın.

Kırmızı Nefes: Bu renkli nefes ayrıca grip semptomlarına ve soğuk algınlığına da yardımcı olur ve vücudun fiziksel enerjisini yükseltmeye yardımcı olur.

Turuncu Nefes: Solunum problemleri, kas rahatsızlıkları ve yaratıcılık blokları bu nefesle tedavi edilir. Aynı zamanda yaşam sevincini de geri getirir.

Sarı Nefes: Bu gölge daha hızlı öğrenmemize yardımcı olur ve sindirime yardımcı olur.

Yeşil Nefes: Bir refah duygusunu harekete geçirmek, sinir koşullarını hafifletmek ve vücudun çoğu sistemini serinletmek ve yatıştırmak için bu rengi kullanın. Soluk yeşil nefes, kötü alışkanlıkları tedavi etmek ve görüşü iyileştirmek için idealdir.

Mavi Nefes: Bu gölge solunum problemlerini hafifletir, sanatsal yetenekleri harekete geçirir ve genel olarak yatıştırıcı ve sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Çocuklarla kullanım için idealdir.

Koyu Mavi Nefes: Sezgiyi artırmak, endokrin sistemini güçlendirmek ve ameliyat sonrası iyileşmeyi kolaylaştırmak için bu rengi kullanın. birleştirdiğinde

2 age, PP. 129-130. Yayıncının izniyle kullanılmıştır.

bu, az miktarda yeşil ile (mavi bir renk üretir), kemik rahatsızlıklarının iyileşmesine yardımcı olur.

Turkuaz Nefes: Bu artrit ve solunum problemleri için harikadır. Bunu pembe ile kombinlediğinizde kilo vermeyi kolaylaştırmış olursunuz.

Menekşe Nefesi: Bedeni arındırmak ve detoksifiye etmek, ruhsal uyumun aktivasyonu ve bedenimizin zihinsel ve fiziksel yönlerini hizalamak bu nefesin etkisidir. Aynı zamanda sinir ve iskelet sistemlerine de yardımcı olur.

Pembe Nefes: Bu nefes rengi şişkinliğe, cilt rahatsızlıklarına, yalnızlığa ve öfkeye iyi gelir.

Renkli Nefes Egzersizi

Aşağıdaki alıştırma bu ilkeleri uygulamanıza yardımcı olacaktır:

1. Rahatça oturun, koruma uygulayın ve derin nefes alın. Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve bu nefesi yediye kadar sayarak tutun.
2. Nefesinizi on bire kadar sayarak nefesinizi tutun ve burnunuzdan tekrar nefes alın. Yediye kadar sayarak ağzınızdan yavaşça nefes verin.
3. Nefes alırken havayı belirli bir renk olarak görün ve hissedin. Bu hava renginin tüm vücudunuzu doldurduğunu gözünüzde canlandırın. Her nefes kısa sürede bedeninizde parlamaya ve titreşmeye başlar.
4. Bu renkli nefesin bu zamanda vücudun ihtiyaç duyduğu her şeyi iyileştirdiğini ve dengelediğini hayal edin. Bu işleme on dakika kadar devam edin.

Astral Planda Yaratılan Fiziksel Bedenin Taranması

Herhangi bir çakra enerji çalışmasına başlamadan önce bedeni ellerinizle taramanız gerekir. Bu sizi hasarlı çakralar, enerji akışlarındaki bloklar, zayıf aura alanları vb. konusunda uyaracaktır. Teknik oldukça basittir.

1. Rahatlayın, koruma uygulayın ve derin nefes alın. Yüksek Benliğinizden rehberlik isteyin.
2. Ellerinizi vücudunuzun altı inç üzerinde tutun. Önce hafif bir itme hissi veya ele karşı bir kaldırma kuvveti gibi hissedeceğiniz aura ile temas kurun.

3. Ellerinizi ayaklardan başlayarak bu bedenin aurasının kenarı boyunca yavaşça hareket ettirin. Dış kenardaki veya aurik alanı içindeki olağandışı duyumlara (sıcak noktalar, soğuk noktalar, vb.) dikkat edin. Normalde ellerinizin altında sıvı benzeri bir his ve bir akış hissi vardır.
4. Boşlukları, çıkıntıları, delikleri ve sıcak veya soğuk noktaları not edin. Bu işlemi vücudun başının üstünde tamamlayın.

Lazer İyileştirme

Psişik enerjinizi yoğun bir ışık huzmesine odakladığınızda, buna lazer şifası deriz. Bu, oldukça yoğun olduğu için yalnızca kısa süreler için kullanılmalıdır.

Prosedür aşağıdaki gibidir:

1. İyileştirmek istediğiniz kişinin önünüzde durmasını sağlayın. Enerjisine uyum sağlamak için elini bir veya iki dakika kaldırın.
2. Üçüncü göz bölgenizden ince bir mavi ışık ve başka bir yeşil enerji ışığı iletmeye başlayın. Alnınızda karıncalanma, soğuk veya sıcak bir his hissedene kadar iki ışık huzmesini tutun.
3. Bu hissedildiğinde, bu ışınlara sorunu yansıtan uygun rengi ekleyin. İletişim için leylak rengi, korku için sarı, yaratıcılık için yeşil ve depresyon için mavi renk eklenir.
4. Şimdi bu üç lazer ışınını deneğin alnından etkilenen bölgeye doğru hareket ettirin. Onları on saniye boyunca bir konumda tutun ve ardından bu alanın üzerine havalandırın.
5. Bu üç ışını deneğin başının yaklaşık on iki inç üzerine taşıyın ve onları aurasıyla birleştirin. Bu ışık huzmelerini kişinin ayaklarına kadar havalandırın.
6. Üç dakika meditasyon yapın ve deneğin vücuduna dokunmayın. Ellerinizi birleştirin, onlardan uzaklaşın ve ellerinizi uyluklarınıza sürtün.

Bu teknik, hem göndericiyi hem de alıcıyı canlandırırken şifa enerjisini harekete geçirir.

Bu zamanda, astral planda cisimleştirdiğiniz bedeninizi (sizin veya bir başkasının) tararken not ettiğiniz hasarlı alanlardan herhangi birine renk iyileştirme ilkelerini uygulamaktan çekinmeyin.

Hipnoz ve meditatif uygulamalar, bir bireyin yaşamını kontrol etme duygusunu geri kazanmaya yardımcı olur ve genellikle daha olumlu bir yaşam görünümüne neden olabilir. Daha yakın zamanlarda, Doğulu çakra iyileştirme, meditasyon ve görselleştirme teknikleri doğrudan hastalığa uygulandı ve bu psikofizyolojik bütünleşme sürecinin hastalık süreci üzerinde dramatik bir etkisi olabileceği ve özellikle bir başkasından yönlendirildiğinde ruh iyileşmesini başlatabileceği görülüyor. boyut.

Û:3M

Bilimsel çalışmalar onAstral Voyaging

Bu kitap boyunca, diğer planların ve diğer bedenlerimizin geçerliliğini desteklemek için ara sıra bilimsel literatüre atıfta bulundum. Bu bölüm, bu ilgi çekici disipline ilişkin bilimsel verilerin daha kapsamlı bir incelemesini içermektedir. Bu materyalin odak noktası, çığır açan araştırmalar ve bu alana önemli katkı sağlayanlar olacaktır.

Bu yüzyıl boyunca bilim adamları ruhun varlığını kanıtlamanın yollarını aradılar. Massa Chusetts, Haverhill'den Dr. Duncan McDougall, 1920'lerde, ruhun kesin ağırlığını belirlemek için tüberkülozdan ölen hastaları tarttığı bir dizi deney yaptı. Yöntemi, bu hastaları -yatak ve hepsini- özel olarak tasarlanmış bir ölçeğe yerleştirmekten ibaretti. Ölüm öncesi ve sonrası ağırlıklarını not etti ve iki ila iki buçuk ons arasında bir fark keşfetti. Bu, bilincimizin çıkarsanan ağırlığıydı. '

1 Muldoon & Carrington, op. cit.

Dr. Karlis Osis'e göre, astral bedenin tek anlamlı "kanıtı", kontrollü laboratuvar deneyleri sırasında hem görülmesi hem de fotoğraflanması olacaktır.[2]

OBE fenomeninin, herhangi birinin başarabileceği yaygın bir insan potansiyeli olduğu, aralarında Dr. Glen Gabbard'ın çalışmasıyla Kansas, Topeka'daki Menninger Vakfı'nın da bulunduğu çeşitli araştırma merkezleri tarafından kanıtlanmıştır; Dr. Stewart Twemlow'un araştırmasıyla Topeka VA Tıp Merkezi; ve Dr. Fowler Jones'un himayesinde Kansas Üniversitesi Tıp Merkezi.[3]

Bu Kansas ekiplerinin sonuçları, OBE yeteneğinin genel Amerikan popülasyonunda yaygın olduğunu göstermiştir. Deneyim zevkli ve alıcıya psikolojik olarak fayda sağlıyor gibi görünüyor. Bu normal bir insan olgusudur, ancak astral seyahate özellikle yatkın olan özel bir birey türü yoktur.

Psişik Araştırmalar Derneği (SPR)

SPR, 1882'de İngiltere'deki Cambridge Üniversitesi'nde "mezerik (hipnoz anlamına gelir), psişik ve spiritüalist gibi terimlerle belirtilen, herhangi bir önyargı veya önyargı olmaksızın ve aynı ruhla, geniş bir tartışmaya açık fenomen grubunu araştırmak için kuruldu. bilimin pek çok sorunu çözmesini sağlayan kesin ve tutkusuz araştırma." 1886'da SPR üyeleri Edmund Gurney, Frederick Myers ve Frank Podmore *Yaşayan Hayaletler,* bulguları üzerine iki ciltlik bir çalışma. Belirtilen 702 vaka arasında birçok astral yolculuk vakası yer aldı.

SPR'nin bir üyesi, üç mil ötede oturan tanıdığı iki kadının yatak odasına bir astral yolculuk bildirdi. Daha sonra ona, gece elbisesiyle yataklarının yanında durduğunu görünce şok olduklarını bildirdiler.

Frederick Myers, klasik kitabında "kendini yansıtma" olarak adlandırdığı ruh yolculuğu için ezici kanıtlar sundu. *insan kişiliği*

2 Dr. Karlis Osis emeklidir ve American Society of the American Society için fahri araştırma direktörü olarak görev yapmaktadır. Psişik Araştırma.

3 Osis ve Haraldsson, Op. cit.

ve Bedensel Ölümden Kurtulması.[4] Bu çalışma, ironik bir şekilde, 1903'te kendi geçişinden sonra yayınlandı. "Kendini yansıtmanın, sanki bir insanın bedensel ölümden önce ve sonra eşit derecede iyi gerçekleştirebileceği gibi görünen tek kesin eylem olduğu" sonucuna vardı.

Astral uçak çalışmalarına bir başka örnek de Davis'in aslında kendi geleceğini görmesiydi! O sırada oturmadığı bir evi ayrıntılı olarak tanımladı. Bu yapının Davis tarafından "komik, karanlık bir tünele" sahip olduğu bildirildi. Daha sonra Soal, açık bir şekilde tüneli andıran uzun ve karanlık bir geçidi olan bir eve taşındığında Davis'i ziyaret etti. Bu evin diğer detayları, Davis'in seans sırasında Soal'a söylediklerini doğruladı.

Davis'in seansa katıldığında neden onun gerçekten öldüğünü düşündüğünü açıklamak için bulabildiğim tek açıklama rol oynamadır. Soal ve seansta bulunan herkes Davis'in bedensiz olduğunu varsaydığından, Davis'in astral bedeni bu duygu ve düşünceleri aldı ve buna göre hareket etti.

Amerikan Psişik Araştırmalar Derneği (ASPR)

Merkezi NewYork'ta olan ASPR, 1970'lerde Karlis Osis tarafından yönetiliyordu. Bu bilimsel organizasyon, OBE'leri araştırır ve aşağıdaki kanıt türlerini arar: projektörün iç gözlemsel farkındalığı, tanıkların gözlemleri, mekanik cihazların kayıtlarında belirtildiği gibi konuda fizyolojik değişiklikler ve hedef bölgenin enerji modellerindeki değişiklikler.

ASPR'nin bir amacı, gerçek bir OBE'den bir durugörü vizyonunu ayırmaktı. Osis ve ortağı Janet Mitchell, 1972'de Ingo Swann adlı bir sanatçıyla on dört aylık bir çalışmaya başladı.

"Uçuş" Deneyleri

Dr. Osis tarafından, psişiklerin astral bedenleri aracılığıyla ASPR binasının dördüncü katındaki ofisini ziyaret edecekleri ve odadaki çeşitli nesneler hakkında rapor verecekleri bir test tasarlandı.[5] Yüz kişiden on beşi

4 Frederick Myers, *İnsan Kişiliği ve Bedensel Ölümden Kurtulması (*Londra: Longman'ın Yeşil, 1903).

5 K. Osis ve E. Haraldsson, *Ölüm Saatinde (*NewYork: Avon, 1977).

Bu deneye katılan medyumlar nesneleri doğru bir şekilde tanımlamada başarılı oldular.

Charles Tart

Dr. Tart 1965 ve 1966'da Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde ders verirken, Robert Monroe ile bazı klasik OBE araştırmaları yürüttü. Monroe'nun vücut fonksiyonları, OBE'leri sırasında makineler tarafından ölçüldü.

Tart, Monroe'ya bitişik bir odaya yansıtmasını ve yüksek bir rafa basılmış rastgele seçilmiş beş basamaklı bir sayıyı okumasını söyledi - normal görüşle görülemeyecek kadar yüksek. Monroe bu odaya projeksiyon yaptı, ancak bu sayıları okuyamadı (bu ayrıntılar bir astral beden için görülmesi en zor olanlardır). Bununla birlikte, teknisyenlerden birinin kocasıyla bu odanın dışındaki koridorda yaptığı konuşmayı doğru bir şekilde rapor etti. Monroe klasik bir kitap yazmaya devam etti,*Beden Dışına Yolculuklar,* ve astral yolculuklarında iki devam filmi. Bu araştırmaya devam etmek için güney Virginia'da Monroe Enstitüsü'nü kurdu.[6]

Daha sonra, başka bir denek, Bayan Z., California-Davis Üniversitesi'nde, o sırada Psikoloji Profesörü olduğu Dr. Tart ile benzer bir deneye katıldı. Bayan Z. rakamları doğru bir şekilde tanımladı. Bunun tamamen şans eseri meydana gelmesi göz ardı edilebilir, çünkü bu olma ihtimali 100.000'e 1 idi.

Bayan Z.'nin nabzı ve beyin dalgası kalıpları, derin uykuda olduğu gibi yavaşlamadı ve REM'ler tamamen yoktu, bu da onun rüya görmediğini gösteriyordu. EEG'si OBE sırasında düşük voltaj gösterdi. Monroe'nun EEG paterni de bu özelliği sergiledi. Bu gözlem, daha önce de bahsettiğim gibi, Osis'in verilerinde de yer aldı.[7]

6 Robert Monroe, *Beden Dışına Yolculuklar (*Garden City, NY: Doubleday, 1971), s. 11-12.Ayrıca Charles Tart, "Üstün yetenekli bir konudaki beden dışı deneyimlerin ikinci bir psikofizyolojik çalışması" *Uluslararası Parapsikoloji Dergisi (*1967), s. 251-58.

7 Monroe, age.

Psişik Araştırma Vakfı (PRF)

1970'lerin başında, Dr. Robert Morris, Kuzey Karolina'daki bağımsız bir araştırma merkezi olan Psişik Araştırmalar Vakfı'nda araştırma direktörüydü ve burada Duke Üniversitesi öğrencisi Keith (Mavi) Harary ile çalıştı ve kendisi mükemmel bir astral yolcu olduğunu kanıtladı.

Harary ayrı bir binaya projeksiyon yapabildi, bazı kartları okuyabildi ve okuduklarını Dr. Morris'e rapor edebildi. Astral bedeninin üç biçimden birini alabileceğini buldular: mavi, beyaz veya altın olan parlayan bir ışık topu; dairesel görüş ile uzayda bir nokta; ya da bir astral beden, onun fiziksel bedeninin tam bir kopyası. Mavi ışık algısı, ona neden "Mavi" denilmesinden hoşlandığını açıklayabilir.[8]

Harary, astral çiftin dünyasının fiziksel bedeninkiyle aynı olmadığını belirtti. Bu astral beden kavramını paralel, ancak yapay ve biraz yanlış, fiziksel bir dünya yaratarak tartıştım. Harary, hedef alanı "tam renkli", genellikle normalden daha canlı görürdü. Astral bedeni, "inanılmaz derecede güzel ve uyumlu" olarak tanımladığı fiziksel düzlemden ve genellikle onun ötesinden gelen sesleri duyardı.

Stanford Araştırma Enstitüsü (SRI)

Stanford Araştırma Enstitüsü, Menlo Park, California'da bulunmaktadır. 1970'lerde ve 1980'lerin başlarında, fizikçiler Russell Targ ve Harold Puthoff "uzaktan izleme" konusunda klasik çalışmalar yürüttüler.[9]

Uzaktan izlemeyi gerçek bir OBE yerine bir durugörü biçimi olarak tanımladılar. Uzaktan izlemenin ve OBE'lerin bir tür sürekli psi deneyimlerinde yattığını hissettiler. Uzaktan izlemeyi "uzak bir sahneyi bir filmmiş gibi görmek" olarak tanımladılar.

Deneysel tasarımları şunlardan oluşuyordu: *giden deneyci* veya *işaret,* kim uzak bir dış konuma gönderilecek veya *hedef bölge,* işaretçi geçiş halindeyken rastgele seçildi. Bir *görüşmeci* geri

8 John Palmer ve C. Vasser. "ESP ve Beden Dışı Deneyimler: Bir Keşif Çalışması" *günlük Amerikan Psişik Araştırmalar Derneği'nden,* 1974, s. 68, 257-80.

9 R. Targ ve Harold Puthoff. "Doğal Hedeflerin Uzaktan Görüntülenmesi." L. Oteri'de (Ed.), *Kuantum Fizik ve Parapsikoloji (*NewYork: Parapsikoloji Vakıfları, 1975).

laboratuvar, projektörden psişik yeteneklerini hedef bölgeye odaklamasını ve sözlü olarak tarif etmesini ve/veya çizmesini istedi. Görüşmeyi yapan kişi, rastgele seçilen bu hedef siteden habersizdi.

SRI açık alanları hedef olarak kullandı. Bir deneme, Ingo Swann'a bir hedef bölgenin enlem ve boylamını vermek ve ona astral bedeninde oraya gitmesi talimatını vermekten ibaretti. Swann, Hint Okyanusu'ndaki bir adaya yansıtıldı, o kadar küçük ki çoğu haritada yer almıyor.

Swann'ın katıldığı yaklaşık yüz uzaktan izleme denemesinden yetmiş beş kez başarılı oldu, on dört denemeyi kaçırdı ve diğer altı açıklama değerlendirilemedi. Swann'ın deneyimleri, karşılaştığı şeylerin özetinin gösterdiği gibi, gerçekten OBE'lerdi. Bazı denemeler sırasında diğer vücudunun gerçekten hedef bölgeye seyahat ettiğini tanımladı. Ayrıca bazı astral seyahatleri sırasında belirli nesneler şeklinde "iyonize parçacıklar" gördüğünü de tanımladı.

Burbank, California'nın eski belediye başkanı ve polis komiseri olan merhum Pat Price, SRI'da eğitim görmüş başka bir astral gezgindi. Price, bedenini terk edip SRI personelini San Francisco Körfezi civarında rastgele seçilen yerlere kadar takip edecekti.

Price rahatlayacak, zihnini özgürleştirecek ve astral bedeninin, giden deneyciyi bulup gözlemlemesini önerecekti. Daha sonra astral bedeninin gördüklerini çizdi. İfadelerinin bu taslakları ve transkriptleri, dışarıdaki yargıçlara rastgele sırayla verildi ve yargıçlar, eskizleri ve transkriptleri belirli bir konumla eşleştirdi. Price, hem eskizlerde hem de sözlü olarak dokuz yerden altısını doğru bir şekilde tanımladı. Zaman zaman, rastgele seçilmeden önce bile hedef konumun ne olduğunu tahmin ediyordu. Pat Price vücudunun dışındayken önsezi mi sergiliyordu?

DeğerlendirmeOBERarama

Merhum Dr. Robert Crookall, emeklilik yıllarını OBE araştırmalarının raporlarını değerlendirmeye adayan Büyük Britanya'da seçkin bir bilim adamıydı. Crookall'ın çok sayıda vakayı (yaklaşık bir bin) eleştirel analizi, ona nesnel ve yetkin bir araştırmacı olarak uluslararası bir ün kazandırdı. Crookall'ın on iki kitabı bibliyografyada listelenmiştir.

Crookall, bu OBE vakaları için dört analiz kategorisi kullanmıştır. Bunların arasında "Whatley'in Kanıt Yasası" olarak bilinen şey var. Bu ilkeye göre, yeterli sayıda bağımsız tanık bir gözlemin ayrıntılarını doğrularsa ve onların birlikte işbirliği yapmaları imkansızsa, o zaman yapılan gözlemlerin gerçek olma olasılığının yüksek olduğunu belirtir.[10]

OBE'leri anlamamız, Dr. Crookall'ın özenli çalışmasıyla büyük ölçüde kolaylaştırıldı. Crookall, insanın ölümden sonra hayatta kalan başka bir bedene sahip olduğunu göstermiştir. Çalışmaları ayrıca çok sayıda OBE raporunun bilimsel değerlendirmeye tabi tutulabileceğini göstermektedir.

OBE'lerle Araştırma Sorunları

Bir projektörün araştırmacılarla geliştirdiği ilişki ve duygusal bağ, deneyi etkiler ve bazen müdahale eder. Astral bedenin cansız bir nesneyle özdeşleşmesi zordur. Birçok projeci, dublörlerini belirlenen hedef alanlara yönlendirmek yerine personeli aramak için dolaştı.

Hem PRF hem de ASPR denekleri, özellikle küçüklerse, harfleri ve sayıları net bir şekilde görmekte zorlandılar. Astral beden, ruhsal nitelikler olan renk ve ışığa da daha duyarlıydı. SRI testleri, gün ışığı ve doğal dış mekan ayarları kullanılarak daha iyi sonuç verdi.

Harary tarafından kullanılan soğuma süresi, deneysel parametrelerin dikte ettiği bilinçli çabadan yaratılan öznel duyguları azaltmak için gelecekteki tüm denemeler için gerekli olabilir. SRI araştırmacıları, projektörlerin bazı zorluklarından (hafıza ve hayal gücünden oluşan) zihinsel gürültünün sorumlu olduğunu öne sürdüler.[11]

Harary'nin bir ışık topu biçimindeyken kaydettiği bozulma ve Swann'ın tanımladığı iyonize parçacıklar, fiziksel bedenin gözleriyle karşılaştırıldığında bir algılama sorunu olduğunu düşündürür. Swann'ın EEG'leri, Harary ve Monroe'daki gerilim düşüşlerinin bu bozulmalara katkıda bulunduğunu düşünmeyelim.

Sonunda, SRI'nın "uzaktan izleme" terimini kullanımıyla ilgili bir tanım sorunu var. Bir tür olarak yakından tanımlasalar da

10 Robert Crookall, *Astral Projeksiyon Casebook*, op. cit. 11 D. Scott Rogo, *Bedenin Ötesinde Zihin* (NewYork: Penguen, 1978).

Gerçek bir OBE'den ziyade durugörü, deneysel sonuçları, bu uzak izleyicilerin aslında astral yolculukta olduklarını güçlü bir şekilde gösteriyor.

Bağımsız yargıçlardan oluşan bir panel tarafından değerlendirildiği üzere SRI tarafından bildirilen yüzde altmış altı başarı oranı, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki diğer araştırma kurumları tarafından çoğaltılmıştır. Chicago'daki Mundelein Koleji, Durham, Kuzey Karolina'daki Parapsikoloji Enstitüsü ve Princeton Üniversitesi'nin tümü benzer sonuçlar bildirmiştir.

Bu oldukça olumlu görünüyor ve kesinlikle öyle. SRI ile ilgili sorun, Savunma Bakanlığı (DOD) olan finansmanının kaynağındadır. Savunma Bakanlığı, Rusya'nın uzaktan izlemeyi uzaktan zihinsel etki için bir araç olarak kullanma konusundaki ilgisine yanıt veriyor.[12]

Rus akademisyen Yuri Kobzarev, psikolojik davranışı etkilemek amacıyla psişik araştırmalar yürüten aşağıdaki kurumları sıraladı: Leningrad Politeknik Enstitüsü'ndeki Sibernetik Anabilim Dalı; Krasnodar'daki Bilimsel-Endüstriyel Birim, "Kuantum"; Gürcistan'daki Tiflis Devlet Üniversitesi; AlmaAta'daki Kazak Devlet Üniversitesi (Dr. Victor Inyushin'in laboratuvarı); Kiev'deki Ukrayna Siber Netik Enstitüsü; Moskova'daki Bauman Yüksek Teknoloji Okulu (Dr. Vagner'ın laboratuvarı); Moskova Enerji Enstitüsü (Dr. Sokolov'un laboratuvarı); Genel ve Pedagojik Psikoloji Araştırma Enstitüsü, SSCB Pedagojik Bilimler Akademisi, Moskova; Pushchino'daki SSCB Bilimler Akademisi Biyofizik Araştırma Enstitüsü Sibernetik Bölümü; ve Leningrad Devlet Üniversitesi (Prof. Pavel Gulyaev'in Aurametri Laboratuvarı).

13 Ağustos 1977'de, *Chicago Tribünü* CIA direktörü Stanfield Turner, "Rusların zihin okuyabildiklerini ve kendilerini gizli toplantılara ve geleceğe 'ışınladıklarını' iddia eden kişiler üzerinde çalıştıklarına dair raporları doğruladı. Turner, ABD istihbarat ajanlarının Sovyet Sendika, diğer ulusları gözetlemek için gizli ve psişik yöntemlerin kullanılıp kullanılamayacağını araştırmak için para ve zaman harcıyor."

DOD, insan davranışını etkilemek ve kontrol etmek için öncelikle psişik yetenekleri kullanmak için tasarlanmış Rus psişik araştırma çabalarını değerlendirir.

12 John D. LaMothe, "Kontrollü Saldırı Davranışı—SSCB, ABD Savunma İstihbarat Teşkilatı (*Sınıflandırılmamış)," ABD Ordusu, Genel Cerrah Ofisi, Tıbbi İstihbarat Ofisi (Washington DC, Temmuz 1972) (#CT-CS-01-169-72) ve diğer hükümet yayınları tarafından hazırlanmıştır.

SRI'nin dikkati, Targ, Puthoff ve diğerlerinin bu kurumdan ayrılmalarının ana nedeni olan karşı casusluğa yöneldi. Astral yolculuğun bu olumsuz kullanımı, bu hipnoterapist ve parapsikolog için hem kişisel hem de profesyonel müttefik için saldırgandır.

ABD Federal Hükümeti'nden gelen iyi haber, OBE'lerin geçerliliğini teyit etmesidir. *çok yönlü* dergisi Temmuz 1979'da Kongre Üyesi Charles Rose tarafından yapılan bir açıklamayı bildirdi:

> *Bu kişilerin "gördükleri" hava fotoğrafları ile doğrulandı. Sahte olmasına imkan yok. . . Konuştuğum istihbaratçılar, uzaktan izlemenin işe yaradığını... henüz uydu fotoğrafçılığı kadar iyi olmadığını biliyorlar. Ama bana öyle geliyor ki, çok ucuz bir radar sistemi olurdu. Ve eğer Ruslarda varsa ve bizde yoksa, başımız ciddi bir şekilde belada demektir.*

hepsini koymak
Bir arada

Tonun bölümü, astral yolculuğun bazı pratik uygulamalarını göstermek için tartıştığımız çeşitli kavramları bir araya getiriyor. Bir bebek patlaması olarak, 1960'larda çok fazla tanıtım alan "tökezleme" terimini hatırlıyorum.

Bu ifade, psychedelic ilaç gezilerine uygulandı, ancak terimin kendisi tartışmamız için büyük ilgi görüyor. Halüsinojenik maddelerle (LSD, PCP, vb.) deneyler yapanlar aslında ilaca bağlı bir astral yolculuk ürettiler.

Bu yaklaşımı önermiyorum. Bu insanların çoğu tarafından rapor edilen "kötü yolculuklar" kuşkusuz alt astral düzleme yapılan gezileri temsil ediyordu. Bu, zorunlu bir projeksiyonun olası en kötü örneğidir. Kendinize ve evrene bir iyilik yapın ve onu doğal tutun.

Astral yolculuk teknikleri ne kadar basit ve zamana göre test edilmiş olursa olsun, her zaman ilk veya sonraki denemelerinde sonuç alamayan insanlar vardır. Bunun nedeni, başarıyı engelleyebilecek dört faktörden biri veya birkaçı olabilir: korku, sağlık sorunları, zamanlama ve hava durumu.

Korku, bir projektörün astral çiftinin fiziksel muadilinden ayrılmasına izin vermemesinin bir numaralı nedenidir, ancak bu deneyimler sonucunda hiç kimse zarar görmemiştir. Kendinizi bu tekniklerin güvenliğine ikna etmenin tek yolu onları denemektir. Ortada bir tehlike olsaydı, bu kitabı yazıyor olmazdım. Kişisel olarak diğer boyutlara yüzlerce kez seyahat ettiğim düşünülürse, bu zararlı olsaydı, bulunduğum yer şu anda Los Angeles'tan ziyade ruh düzleminde olurdu.

Daha iyi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığınız varsa, önerilen tekniklerle başarılı olma şansınızı kolaylaştıracaksınız. Hastalık bir OBE getirebilir, ancak bu gezilerden yararlanmak için sağlam bir temele sahip olmak çok daha arzu edilir. Enerji dengelemenizde size yardımcı olması için süper bilinçli zihin ve çakra şifa bantlarını veya benim acı ve şifa kasetlerimi kullanmanızı öneririm.

Hayatta zamanlama her şeydir. Gevşediğiniz ve etrafınızdaki fiziksel ortamın sessiz olduğu dönemlerde astral seyahat uygulamanızı şiddetle tavsiye ederim. Göz önünde bulundurulması gereken diğer faktörler, bu girişimleri gece, dolunay sırasında ve aklınızı veya dikkatinizi dağıtan hiçbir şey olmadığında yapmaktır.

Hava durumu son faktördür. Kulağa çok uzak gelebilir, ancak gök gürültülü fırtınalar kesinlikle birinin vücuttan ayrılmasını engeller. Daha önce açıkladığım gibi, gök gürültüsü fiziksel düzlemle ilişkili sestir. Fırtınaların yarattığı elektrik alanları, fiziksel bedenden ayrılmaya çalışan ruhunuz tarafından temsil edilen elektromanyetik enerjiye engel görevi görür. İdeal olarak, hava nemli değilse de sıcak olduğunda açık bir gece seçmelisiniz. Daha önce de önerdiğim gibi pratik odanızda da benzer bir atmosfer yaratabilirsiniz.

Folklorun Kökeni

Hepimiz cüce cinler ve onların altın çömlek hikayelerine maruz kaldık. Elfler, periler, cüceler ve her türden doğal ruhlar gibi diğer "küçük insanlar" tarih boyunca bol miktarda bulunur. Gerçekten var olduklarına inanıyorum, ama astral planda.

Bu yaratıklar, çok fazla alkol veya başka uyuşturucu faktörü olmadan fiziksel planda tezahür edebilirler mi? evet teorik olarak öyle

mümkün. Tartıştığım gibi, düşünce formları yaratılabilir. "Seyahat" teriminin kökenini anlattığım gibi, bu hikayeler astral yolculukların kalıntıları gibi görünüyor.

Neden Daha Düşük Bir Astral Uçağımız Var?

Bu soru mantıklı ve binlerce yıldır insanın aklını kurcalayan bir sorudur. Korku, inatçılık, kayıtsızlık, ruhsal büyümenin düşük seviyeleri ve diğer faktörler, birçok ruhun büyüme olasılığının olmadığı alt astral düzlemde yaşamayı seçmesinden sorumlu görünüyor.

Eski bir Hermetik ifade, "Öğrenci hazır olduğunda öğretmen ortaya çıkacaktır." Sadece bir alt astral plan ruhu özellikle Yüksek Benliğinden ve/veya rehberlerinden rehberlik istediğinde ve beyaz ışığa girdiğinde daha yüksek astral plana yükselir ve sonunda ruh planına ulaşır.

Birçok ruhun, bu alt astral planın olumsuzluğuyla çevrili olmaktan rahat olduğunu düşünmeliyiz. Dünya'daki yaşamları genellikle oldukça işlevsizdi ve bir sinizm, depresyon ve kötü eylemler ortamına koşullandılar. Ayrıca bu boyuttan bir ruh sevdiklerini fiziksel plan yaşamlarından gözlemleyebilir. Bu astral bağımlılık formunu kıramama, onları dünyaya bağlı bir ruh olarak bu boyutta takılıp kalır.

Diğer bir faktör de hepimizin din tarafından maruz kaldığı beyin yıkama ile ilgilidir. Alt astral plan, Hıristiyanlığın Arafına ve Tibetlilerin bardo durumuna eşdeğerdir. Bir ruh günahkar olduğunu hissederse ve cennete veya nirvanaya girme hakkını kazanmamışsa, olduğu yerde kalacak ve acı çekmeye devam edecektir.

Astral seksin zevkleri de bazı ruhların ilerlemesini engeller. Düşük seviyeli astral varlıklarla seks, bölümde tartışılanla aynı değildir. 13, ama yine de iyi hissettiriyor. Fiziksel planda bir sekskolik veya genel olarak anlık bir tatmin kişilik profili, bu özelliği astral planda tutacaktır. Bu onların yargılarını gölgeler ve onları Işığa girmeye çok daha az açık hale getirir.

Bir ruhun fiziksel bedendeyken özellikle kötü ya da sinir bozucu bir cinsel yaşamı varsa, bu yalnızca onları telafi etmeye teşvik eder.

şimdi kayıp zaman. Bir astral beden, insanların Dünya'da oynadığı tipik oyunlara katılmaz. Bir astral sevgiliyle kaynaşmak kolaydır ve seks hazırdır.

Astral Düzlemde Zaman Yolculuğu

Astral düzlemdeyken zamanda yolculuk yapmak nispeten basittir. Tek yapılması gereken, "geçmiş" veya "gelecekteki" belirli bir zaman dilimine odaklanmak ve o anında oraya nakledilecektir. Ancak astral planda bile istediğiniz kesin tarihe ulaşmak kolay değildir.

Bir teknik, elleri hızla ileri veya geri dönen bir saat yüzü hayal etmektir. Bu teknik, daha kısa zamanda yolculuk yolculukları için kullanışlıdır. Daha uzun yolculuklar için, sayfaları yırtılmış veya zamanda ileri veya geri çevrilmiş bir takvimin görüntüleri mükemmel sonuçlar veriyor gibi görünüyor.

Hastalarımdan gelen raporlar, kendi kişisel yolculuklarım ile birlikte, astral zaman yolculuğunun belirli sınırlamalarını yüzeye çıkarıyor. İlk olarak, yalnızca belirli zaman konumlarına gitme seçeneğiniz var. Bu çağın bilgisi, ruhsal gelişiminize veya başkalarının gelişimine önemli ölçüde müdahale edecekse, bu verilere erişmenize izin verilmeyecektir. Uygulanan belirli "yasak bilgi" alanları vardır.

İkincisi, üç saat ilerideki bir zamana seyahat edemeyebilirsiniz, ancak iki gün sonraki bir sahneyi elde etmek nispeten kolay olabilir. Bazı yolcular on gün ileriye gitmeyi göze alamadılar, ancak bir aylık çocuk oyuncağıyla ilerlemeyi buldular.

Zamanda ne kadar ileri veya geri gitmeye çalışırsanız, bu "zaman pencereleri" o kadar kopuk görünür. Örneğin, zamanda kolayca bir yıl ileride seyahat edebilirsiniz, ancak iki, üç veya beş yıl ileri gezileri imkansız bulabilirsiniz. Öte yandan, geleceğinize beş yüz yıllık bir yolculuk kolayca gelebilir.

Bu fenomeni açıklamak için birçok teori öne sürülmüştür. Bunlar, daha önce bahsedilen yasak bilgi hipotezinden, gerçekliğimizin sürekli değişen yerlerde diğer zaman dilimlerinin (ve paralel evrenlerin) gerçekleriyle kesiştiği gerçeğine kadar uzanır. Bu kuantum fiziği paradigmasının titiz bir tartışması kitabımda sunulmaktadır.*Ruh Şifası (*1996).

Astral zamanda yolculukla ilgili bir diğer tuhaflık da yolculuğunuz sırasında fiziksel düzlemde geçen zaman miktarıdır. Örneğin, fiziksel düzlemde yalnızca birkaç dakika geçmişken, yirmi sekizinci yüzyılda birkaç gün veya hafta geçirebilirsiniz.

Zamanda geriye yolculuk yaparken tam tersi gerçekleşir. Fransız Devrimi'ne sadece birkaç saniyelik gerçek zamanlı bir astral yolculuk, aslında fiziksel planda birkaç dakika sürmüş olabilir.

Diğer gözlemler renk algısı ile ilgilidir. Uzaktan görüntüleme çalışmaları, bu deneyler şimdi veya yakın gelecekte gerçekleştiğinde, rengin astral planda kolayca algılandığını göstermektedir. Zamanda ne kadar geriye giderseniz, renkler o kadar mat görünür ve tarihin çok gerilerine giderken siyah-beyaz monokrom görünümü alır.

Geleceğe geçmek, renk algısının keskinleşmesine neden olur. Renkler ilerledikçe oldukça parlak göründüğünden, bu neredeyse psychedelic bir etkiye sahip olabilir. Bu ilke, diğer ses, dokunma, tat alma ve hissetme duyuları için de aynı şekilde geçerlidir.

Kendi Kaderini Kontrol Etme

Astral zaman yolculuğunun bu ilkelerini kullanarak, kendi kaderiniz ve ruhsal gelişiminiz üzerinde önemli bir etki yaratabilirsiniz. Kendi geleceğinizi fiziksel düzlemde önizleyebilir ve şu anda karşı karşıya olduğunuz koşullardan farklı bir sonuç elde etmek için değişiklikleri etkileyebilirsiniz.

Bu tekniğin çok pratik bir uygulaması, bu bilgiyi şu anda yaşamınızla ilgili kararlar almak veya değiştirmek için kullanmaktır. Ayrıca başkalarının eylemlerini de etkileyebilirsiniz. Örneğin, önemli bir iş toplantınız varsa ve bu kişinin sizinle çalışıp çalışmayacağından emin değilseniz, onları astral olarak ziyaret edin.

Konferanstan önce, bu kişiyi astral planda ziyaret edin ve fiziksel planın kısıtlamaları olmadan onu tanıyın. Onlarla yüz yüze görüştüğünüzde, muhtemelen sizi daha önce tanıdıklarını hissedecekler ve büyük olasılıkla eski bir arkadaş gibi davranacaksınız.

Bu yaklaşımı kullanarak diğer Dünya ruhlarını gereksiz yere manipüle etmenizi veya insanların beyinlerini yıkamaya çalışmanızı önermiyorum. Bu bir bakıma, bir iş ortağına kıyafetlerine iltifat etmekten ya da

bazı ortak çıkarları tartışıyor. Beatles'ın çok güzel bir şekilde ifade ettiği gibi, "Arkadaşlarımdan biraz yardım alarak geçiniyorum." Astral Planda her şey mümkündür.

Bir Astral Yolculuk Geleceği Görerek Hayat Kurtarır

Metafiziğe herhangi bir biçimde özellikle ilgi duymayan birçok insan bana hastalarımın neden bedenlerini terk etmek istediklerini soruyor. İlk endişeleri tehlikedir.

Yirmi beş yılı aşkın bir süredir astral seyahat ve binlerce hastayla onları bedenlerinden ayrılmaları için eğitmek için çalışma deneyimimde, bu tekniklerden kaynaklanan herhangi bir zararı hiç yaşamadım ya da duymadım. Tam tersi oluşur. Ölüm korkusunun ortadan kaldırılması ve fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sorunların çözülmesi bu OBE'ler sonucunda her gün gözlemlediğim şeylerdir. Buna, sadece kasetlerimi satın alarak astral seyahate çıkan ve sonuçları hakkında beni bilgilendiren binlerce insanı da eklemeliyim.

Aşağıdaki vaka, bu deneyimin en dramatik avantajlarından birini göstermektedir. Tami isimli bu hasta aslında fiziksel plan hayatını astral yolculuk yaparak kurtardı.

Tami, 1996 yılının Haziran ayında üniversiteden yeni mezun olmuştu. New York'ta yaşıyordu ve vücudunu nasıl terk edeceğini öğrenmek için Los Angeles ofisime geldi. Haziranın ikinci haftasında eğitimini tamamladım ve o NewYork'a döndü.

Tami'nin sahip olduğu bir sorun, o Eylül ayında lisansüstü okula başlamadan önce yaz boyunca ne yapması gerektiğiydi. O yıl çok sonrasına kadar bana bundan bahsetmedi. Birkaç gün düşündükten sonra Tami, Avrupa'ya seyahat etmeye ve yazın son yarısını orada geçirmeye karar verdi.

Los Angeles'ta kaldığı süre boyunca üzerinde çalıştığımız teknikleri uyguladı ve Temmuz ayında oldukça deneyimli bir gezgin oldu. O zaman, bazı arkadaşlarının orada olması ve Avrupa gezilerinde onlara katılmasını istediği için önce Paris'e uçmaya karar verdi.

Tami astral düzlemde Askleposis Öğrenme Tapınağını ziyaret etti ve Akaşik kayıtlarını inceledi. Bakışlarını rapor edebildi

gelecek. Onu şoke eden şey, kaderinde Paris'e giderken öleceğini bilmesiydi.

Bu ilk başta Tami'yi rahatsız etti. Avrupa'ya gitmek için heyecanlandı, ancak astral yolculukları, geleceği görebildiği ve hayatında küçük değişiklikler yapabileceği daha önceki birkaç seyahatte doğruluklarını zaten göstermişti.

Çözümü, Temmuz ayının sonuna kadar Avrupa'ya gitmemekti. Tami'nin orijinal planları, 17 Temmuz'da TWA 800 uçuşuyla New York'tan ayrılmasını gerektiriyordu. Eminim bu uçuş size tanıdık gelecektir. Düştü, 230 yolcu ve mürettebatın tümü öldü.

Tami, OBE'sinden aldığı bilgileri görmezden gelseydi, şimdi orada olacaktı, sadece fiziksel düzleme Tami olarak dönmeyecekti. Ölecek ve kopmuş bir gümüş kordonla ruha geçecekti.

Tami'den, bu olaylar hakkında beni bilgilendirmek için ofisimi aradığı Eylül ayı sonuna kadar haber alamadım. Bana çok müteşekkirdi, ancak ona hayatını kurtaranın benim değil, yeteneklerinin ve ruhsal gelişiminin olduğunu tekrarlamama rağmen. Ben sadece onu eğittim.

Kuantum fiziği, tüm olayların aynı anda meydana geldiği bir uzay-zaman sürekliliğinde yaşadığımızı gösterir. Astral Düzlemin Dünya'da bildiğimiz şekliyle zaman kavramı yoktur. Belki de fiziksel düzlemin zaman algısı sadece bir yanılsamadır.

Astral Yolculuk Etiği

Sergilediğiniz davranış ve tezahür ettirdiğiniz tutum, ruhsal gelişiminiz için kritik öneme sahiptir. Olumsuz bir şekilde davranırsanız, hayatınıza olumsuzlukları çekersiniz. Tersi de doğrudur. Bu ilke, düşünce ve arzunun anında birleştiği astral planda daha da abartılır.

İşte sizi astral belaya girmekten alıkoyacak bazı basit etik ilkeleri:

- Güdülerinizi saf tutun. "Kalplerinizin kalbi" açgözlülük, intikam, güvensizlik veya başka herhangi bir olumsuz neden tarafından uyarılıyorsa, bu dürtüye göre hareket etmeyi iki kez düşünün. "Etrafta olan şey gelir

etrafında" burada uygulanabilir, bu yüzden buna "başkalarına yap..." yaklaşımı olarak bakın.

- Evren bize öğrenmemiz için dersler sunar. İşler istediğiniz gibi gitmediğinde cezalandırıldığınızı düşünmeyin. Daha da ötesi, amacınız Tanrı'yı oynamak ve başkalarına zarar vermeye veya onları manipüle etmeye çalışmak değil. Manevi gelişimimizin bir kısmı, başkalarının eylemlerine misilleme yapma eğiliminin üstesinden gelmektir. "Göze göz" hiçbir boyutta, en azından tüm astral düzlemde çalışmaz.

- Maddi faydalar. Astral seyahatinizin bir sonucu olarak servet ve diğer fiziksel plan ödüllerini biriktirmekte yanlış bir şey yoktur. Kimseye zarar vermeye çalışmadığınız veya herhangi bir evrensel yasayı ihlal etmediğiniz sürece, "karmik kapitalizm" girişimleriniz başarılı olacak ve genel olarak büyümenize katkıda bulunacaktır.

Motivasyon ve eylemler, astral güçlendirme tekniklerini uygularken en önemli olanlardır. Bu yöntemleri para, daha iyi bir iş, ruhsal gelişim, ruh eşi bulma, iç huzuru sağlama, arkadaşlıklar geliştirme, sağlığınızı iyileştirme gibi birçok alanda hayatınızı iyileştirmek için kullanabilirsiniz.

Başkalarını kontrol etmek için asla bu yöntemleri kullanmaya çalışmayın. Geçmişi değiştiremezsiniz ama gelecek değişkendir. Belli bir arzu edilen geleceği görmek, onun gerçek olacağını garanti etmez. Ne bu kanunların konduğu, ne de evrenin yaratıldığı, defnenize yaslanmak değildir.

Her gün kanatlarını kazanmak zorundasın. Bu, disiplini, hedef yönelimini ve evrenin tasarımının parametreleri içinde çalışmaya istekli olmayı gerektirir. Bencil ve acımasız olmak, yalnızca zorluklara ve hayal kırıklıklarına yol açacak ve düşük düzeyde bir ruhsal gelişimle sonuçlanacaktır.

Hayatınızı incelemek için biraz zaman ayırın. Sokrates, sorgulanmamış bir hayatın yaşamaya değmediğini bize bildirdi. Astral seyahati tembellik veya erteleme için bir bahane olarak kullanmayın. Evren sadece sizin zevkiniz için var değildir.

Kadim Bilgelikten Öğrenin

Bir bilim adamı, klinisyen ve bilim adamı olarak, herhangi bir disiplinin veya bilgi kaynağının geçmiş siciline çok fazla güvenilirlik katıyorum. Tekrarlanan bir doğruluk ve bilgi örüntüsüne dikkat edersem, genel kuralım bu kaynaktan gelen diğer yayılımlara olumlu bakmaktır.

Eski Mısırlılar böyle bir ilkeyi örneklemektedir. Rhind Papirüsü, Ekvator'dan Kuzey Kutbu'na kadar tüm enlem derecelerini onun üzerine yazmıştır. Giza'daki piramit, en dikkat çekici mimari başarıdır. Kuzey yüzü neredeyse mükemmel bir şekilde gerçek kuzeye, doğu yüzü neredeyse tamamen gerçek doğuya, güney yüzü gerçek güneye ve batı yüzü gerçek batıya hizalandı. Ortalama hata sadece yaklaşık üç dakikalık bir ark idi. Bu doğruluk, herhangi bir zaman dilimi için inanılmaz kabul edilebilir ve 4.500 yıl önceki Mısır için açıklanamaz bir başarıydı. '

Bu gerçekten şaşırtıcı teknoloji örneğinden çıkardığım sonuç, eski Mısırlıların piramit yapımında kendilerine yardımcı olmak için astral yolculukları kullandıklarıdır. Bölüm 5'te tüm icatların astral düzlemden nasıl kaynaklandığını zaten tartışmıştım. Eski Mısırlılar yazılarında astral seyahat hakkında çok fazla bilgi sahibi olduklarını belirtiyorlar. Bölüm 11,1'de 37 derecelik astral yolculuk tekniğini tartıştı ve kaynaklarından biri olarak eski Mısır'ı gösterdi. Bu eskiler, özellikle önemli fiziksel acıların söz konusu olduğu durumlarda, şifa yaklaşımlarında OBE'leri de kullandılar.

Mısır kozmolojisi başlı başına en ilginç çalışmadır. İşte bazı ana bileşenlerinin bir örneği[2]:

KA—Eterik bedene bağlanmaya devam eden eterik beden. ölümden sonra fiziksel beden. Bu, ölen kişinin vücudunun tam bir kopyası olan bir heykel şeklinde bir mezar oymalarının bir nedenidir.

BA—Bu, Ka'nın içinde yer almasına rağmen, astral bedendir. tamamen ayrılabilirdi. Ölümsüzdür ve fiziksel ölümünden sonra Ka'yı ziyaret edebilen insan başlı bir şahin olarak temsil edilir.

1 S. Smyth, *Büyük Piramit: Ortaya Çıkan Sırları ve Gizemleri (*NewYork: Dell Yayınevi, 1990). 2 Gerald ve Betty Schueler,*Mısır Büyüsü (*Paul, Llewellyn Yayınları, 1989).

KHU—Ba saflaştırıldığında oluşan göksel bir varlıktır.
Khu'yu aradı. Fiziksel bedenin şeklini korur ve tanrılarla birlikte yaşar.

SEKHEM—Yaşamın kendisini başlatan yaşam gücü buydu. Bir diğeri
Bu kategorinin bir yönü de kişinin bir şey üzerinde hakimiyet kurduğunda üretilen gücü temsil etmesiydi.

KHAIBIT—Varlığımızın karanlık tarafı bir gölge ile temsil ediliyordu.
ya da khaibit.

REN—Her insanın sahip olduğu gücün gizli adı,
o kişiyi kontrol edeceksin. Eskilerin alışılmadık bir başka uygulaması da, bir kişinin adını tüm kayıtlardan çıkararak bir bireyin varlığını ortadan kaldırmaktı.

TUAT veya DUART—Aşağıdaki astral plan,
gece ay ışığı huzmelerinde veya gündüz karada.

SOKHET AARU—Sazlık diyarı, üst astral gezegene eşdeğerdir.
yüzeyleri. Hayvanlardan yoksun, ancak bakımlı, geniş ve "hayatın anası" Nil'in yakınında bulunan mükemmel bir çiftlik olarak tanımlanır. Burada ikamet eden varlıklar çok büyük, "yedi arşın yüksekliğinde".

MAAT—Ruh düzlemi kavramımız bununla temsil edilir.
Diyar. Burada bir ruh Osiris tarafından yargılanır. Daha yüksek planlara çıkıp çıkmadığınız ya da reenkarne olup olmadığınız yalnızca Osiris'in değerlendirmesine dayanıyordu.

Astral düzlemdeki Askleposis Tapınağı modeli üzerine inşa edilen eski Mısırlıların Bilgelik Tapınakları, astral bedenin ("çift") fiziksel karşılığının canlandırıcı ilkesi olduğunu öğretti. Eğer fiziksel beden zarar görmüşse, bu çifti etkiledi ve aynı şekilde, eğer çift herhangi bir şekilde yaralandıysa, etten vücut da buna göre acı çekti. Çift, etin bedeniyle aynı duyulara sahiptir, ancak fiziksel beden tarafından normalde kanıtlanmayan ek duyulara ve yeteneklere sahiptir.

Çift, beş fiziksel duyuya karşılık gelen ancak daha keskin ve daha yoğun olan beş duyu kullanır. Ayrıca iki ek duyu veya yetenek kullanır. Bunlardan biri, herhangi bir olayı hatırlamaya teşvik edildiğinde,

ne kadar uzak geçmişte olursa olsun, bu gezegende gerçekleşmiş herhangi bir eylem. Bu, bazıları tarafından "Akaşik kayıtları okuma" yeteneği olarak tanımlanmıştır, ancak bu herhangi bir şeyi okumak gibi değildir. Daha çok orada olmak gibi.

Bu psişik yeteneklerin ikincisi, dünyanın herhangi bir yerinde meydana gelen herhangi bir olaya odaklanabilme yeteneğidir. Bu, son derece gelişmiş bir durugörü biçimidir. Aşırı yüklenmeyi önlemek için, astral beden bu verilerin çoğunu eler ve belirli bir olayı izole etmek ve gözlemlemek için bir kameranın telefoto merceği gibi çalışır.

Bu psişik verileri almamız için (tüm psişik yeteneklerin astral düzlemden geldiğini unutmayın) Mısırlılar, hipnoz, meditasyon veya tefekkür teknikleri ile zihni susturmamız gerektiği sonucuna vardılar.

Diğer kültürler de astral alemleri tanımladı. Maya kodeklerinin Rusça çevirileri, astral plan bilgisinin birçok yönünü ortaya koymaktadır. Çinli filozof Lao Tse, bedeni terk etmek için tefekkür tekniklerini öğretti.

Kelt ilmi, şekil değiştiren, "tepenin altındaki arazi"yi ve doğrudan astral düzleme işaret eden diğer referansları tanımlar. Keltlerin dini kısmen Druid rahiplerinin duyular dışı algılama güçlerine dayanıyordu. Onların Bardik edebiyatı, eskilerin bildiği gerçeklerin çoğunu korudu. Örneğin, iki bin yıl sonra uygar dünyanın çoğu hala onu düz olarak kabul etmesine rağmen, dünyanın büyüklüğü ve yuvarlak şekli kaydedildi. Birçok antik yazar, Pisagor'un öğrendiklerinin çoğunu Druidlerden aldığını ve Persli Pliny'e göre ezoterik bilginin de Druid kökenli olduğunu beyan eder.

Druid rahiplerinin astral çiftlerinin güçlerini kullanma yetenekleri onları gerçek görücüler yaptı. "İkinci görüş" terimi buradan gelir; gören, gözlerinin önünde görünenin farkındadır ve aynı zamanda uzak bir noktada neler olup bittiğini "görmektedir".

Ayrıca, Valhalla'nın İskandinav masallarında ve Aesir'in ruhsal aleminde astral düzleme göndermeler bulabiliriz. Afrika folkloru, kıtada Batı medeniyetini doğurduğunu varsaydığımız astral seyahatin daha fazla kanıtını sunuyor.

Neoplatonistler, eskilerin astral yolculukla ilgili deneyimlerini daha da açıklar. Plotinus'un anlattığı*Enneads* sonsuz bir dünya: içinde her şeyin bir olduğu hareket, ışık ve renkle dolu "yaşamla kaynayan"

diğer her Şey. Bu kulağa uçak yolculuğu gibi gelmiyor mu? O, diğer birçok Neoplatonist gibi, vurgulamaktadır.*teurji.* Teurji, amacı fiziksel düzlemde değişiklikleri etkilemek için olumlu ruhları çağırmak olan büyülü ayinlerden oluşur. Bu teknik tarih boyunca devam etti ve bugün sihir pratiğine ek olarak on dokuzuncu yüzyılın ve yirminci yüzyılın başlarındaki Spiritüalist harekette doruğa ulaştı.

Çoğu aziz ve kutsal adam, fiziksel bedenlerini istedikleri gibi terk etmekten ve bilgeliklerini aldıkları daha yüksek seviyelere geçmekten bahsetti. Müzik tarihi, mit, astroloji ve sayıların dikkatli bir şekilde incelenmesi, astral plan hakkındaki bilgilere tarihsel yaklaşımımıza katkıda bulunur.

Okuyan Astral Yolcular Akaşik Kayıtlar

Görücüler, hafıza ve tarihin hatırladığı kadarıyla her yerde ve her çağda var olmuştur. Eski krallar, hükümdarlar ve güçlü tiranlar, genellikle kişisel rehberler ve mahkemelerinin üyeleri olarak görücüleri kullandılar. Bu paranormal bilgi ve rehberlik arayışı günümüze kadar devam etmektedir. Abraham Lincoln, Franklin Roosevelt, Ronald Reagan ve diğer birçok liderin çeşitli türde kahinlere ve tahmincilere danıştığı biliniyordu.

Tüm yetkin görücüler, kahinler ve peygamberler Akaşik kayıtları "okuma" yeteneğine sahiptir. Oluştuğu günden itibaren bu dünyada meydana gelen her şey, "Astral Işık" olarak adlandırılan şeye işaretini veya izini bıraktı. Bunun mekaniği bilinmemektedir, ancak bu izler kalır ve Akaşik kayıtlar olarak adlandırılır ve nedensel düzlemde tutulur.

Astral olarak yolculuk yaptığınızda, Astral Plandaki mekanizmalar (çoğunlukla Askleposis'in Öğrenme Tapınağı yoluyla) Akaşik kayıtlara erişmeniz ve orada "okuduklarınızın" bir açıklamasıyla fiziksel farkındalığa geri dönmeniz için sizin için mevcuttur. Bu deneyim, aksiyonun tam merkezinde olduğunuz ama onun bir parçası olmadığınız üç boyutlu renkli bir filmi izlemeye benzer.

Hepimiz şu veya bu zamanda Akaşik kayıtlara uyum sağlarız, ancak yalnızca fiziksel farkındalığımız dağıldığında ve hipnoz, meditasyon veya başka bir hayal kurma seviyesi gibi rahat alfa durumuna girdiğimizde.

Uyurken, transtayken veya uyku ile uyanıklık arasındaki sınırdayken Akaşik bir temas kurmamız daha olasıdır, ancak böyle zamanlarda dikkatimizi iyi bir yönlendirici kontrole sahip değiliz, bu yüzden geri getirdiğimiz hatırlama şudur: genellikle karışık ve çoğu zaman anlamsızdır. Ancak emekli olduktan sonra, içsel benliğimize, böyle bir temasın gerçekten gerçekleştiğini kendimize kanıtlayabileceğimiz belirli bir bilgi parçasını uyanık bilince getirme talimatını verdiğimizde olur.

merlin

Merlin'in doğumuyla ilgili gerçekler net değil. Birçok yetkili onun MS 417'de bir manastırda doğduğunu düşünüyor. Annesinin bir rahibe mi yoksa oraya sığınan Kral Demetia'nın kızı mı olduğundan emin değiliz.

Merlin, Druidler tarafından eğitildi ve Kral Vortigern'in sarayına getirildi. Astroloji, numeroloji, kehanet ve sihir hakkında kapsamlı bir bilgiye sahipti. Küçük bir çocuk olarak, Kral Arthur'un gelişini önceden haber verdi ve "Cornwall Domuzu güçle yükselecek ve Beyaz Ejderha'yı (Sakson Kralı) yenecek" dedi. Koruyucusu Vortigern'in çöküşünü öngördü ve onu uyardıktan sonra, Vortigern'in selefi Konstantin'in oğulları babalarının cinayetinin intikamını almak için gelmeden önce ihtiyatlı bir şekilde mahkemeyi terk etti.

Bazıları yüzlerce yıl öncesine kadar uzanan birçok kehanet yaptı. Biri, Cadwallader'in saltanatında büyük bir kıtlık olacağını, fiili oluşumundan yaklaşık 200 yıl önce önceden bildirdi. Bir diğeri Danimarka işgalinden ve Ethelred'in bu işgal karşısındaki zayıflığından bahsetti. Merlin, Kent'teki kıyı şeridinin denizin altında kayboluşunu doğru bir şekilde gördü ve geriye sadece şimdi Godwin Sands olarak adlandırılan şeyi bıraktı. Fatih William'dan ve ayrıca yaklaşık yedi yüz yıl sonra 1157'ye kadar doğmamış olan Aslan Yürekli Richard I'den bahsetti.

Merlin'in kesin tekniğini bilmiyoruz, ancak kendi kendine hipnoz uyguladığı ve astral seyahat uyguladığı bildiriliyor. Raporlar, kehanetlerini "duyduğunu" belirtti. Bu duruişiti, trans halindeyken belirli zamanlarda algılayabildiği, içinde küçük bir ses olarak tezahür etti.[3]

3 Herbert B. Sera, *Psişik Bilgi Kitabı* (New York: Taplinger Yayıncılık A.Ş., 1973).

Nostradamus

Nostradamus (Michel de Notredame) tarihin en iyi bilinen görücülerinden biriydi. Bu on altıncı yüzyıl Fransızı, kehanetlerini dörtlükler veya dört satırlık şiirler şeklinde yazdı. Bunlardan bin tanesi 1568'de, her biri 100'er kişilik on grup halinde, yüzyıllar olarak bilinen bir formda yayınlandı. Kapsadığı konular, yüzyılının çağdaş olaylarından MS 7000 yılına kadar uzanıyordu!

Nostradamus'un bazı dörtlükleri olağanüstü derecede doğruydu. Örneğin, kabaca tercüme edilen bir dörtlük şöyle diyor: "Genç Aslan, savaş alanında bir düelloda yaşlı olanı yenecek. Altın kafes aracılığıyla, birinden iki yara alan yaşlının gözünü çıkaracak. itme acımasız bir ölümle ölecek." Bu kehanet, Fransa Kralı II. Henry ile bir turnuvada yarışan genç bir İskoç şövalyesi, Yaşlı Aslan, yanlışlıkla mızrağını Henry'nin altın miğferinin önünde açılır gibi kafese soktuğunda doğrulandı. Mızrak kırıldı ve bir kıymık Henry'nin gözünü deldi ve beynine girerek ölümüne neden oldu.

Nostradamus, tahmin yöntemini birinci ve ikinci dörtlüklerde açıkladı. *yüzyıl* şöyle: "Geceleri gizli çalışma odamda tek başıma oturduğumda, bir tripod üzerinde duran pirinç kase üzerinde derin düşüncelere daldığımda, yoktan ince bir alev çıkıyor ve bana kutsal mantramı söylemem için zamanı işaret ediyor. ıslak ucunu uzvuna ve ayağına uzat. Sonra elim titriyor ve dehşete kapılarak bekliyorum. Cennetsel İhtişam! İlahi Deha burada!"

Roger Bacon

Ortaçağ peygamberlerinin ve kahinlerinin genellikle belirsiz bir dilde yazmalarının nedenlerinden biri, çağdaşlarının şüpheli doğasıydı. Tüm bu tür hediyeler batıl inançla şeytanın veya kötü ruhların işi olarak kabul edildi. Roger Bacon'un durumu, bu tür cahilce zulmün bir örneğidir.

Roger Bacon (Francis Bacon ile karıştırılmamalıdır), on üçüncü yüzyıl İngiltere'sinde bir Fransisken keşiş, tanınmış bir bilgindi. Birkaç dil, kimya, astronomi ve diğer bilimlerde uzmanlaştı. Bacon, modern teleskobun icadının yolunu açan lensler tasarladı. Aşağıdakilere benzer birçok bilimsel gelişme peygamberlik ifadesinde bulundu:

Savaş arabaları, onları herhangi bir canavar çekmeden hesaplanamaz bir hızla hareket edecek şekilde yapılacaktır. . . . Navigasyon motorları, onları yönlendirecek tek bir kişinin bulunduğu en büyük gemilerin, tamamen insanlı olduklarından daha hızlı yelken açabilecekleri şekilde inşa edilecek. . . . En güzel müzik duvarlardan gelecek kendileri.[4]

Anne Shipton

Rahibe Shipton, on altıncı yüzyılda İngiltere'de pek çok kehanet tahmini yaptı. Nostradamus'unkiler gibi, onunki de ayetlere yerleştirildi.

Onun kehanetlerini içeren bir kitap 1641'de yayınlandı ve astrolog William Lilly tarafından düzenlenen ve yayınlanan bir başka kitap 1645'te basıldı. Tahminlerinin çoğu çağdaş veya yakın gelecekteki olaylar içindi, ancak bazıları uzak gelecek içindi. Ortaçağın diğer pek çok görücüsü gibi, hem otomotiv hem de hava yolculuğunu gördü ve tanımladı, bu yüzden onların gelişimi, gerçek fiziksel varlığa gelmeden en az 700 yıl önce Akaşa'da açıkça işaretlenmiş olmalı. Leonardo da Vinci'nin Rönesans döneminde yaptığı çizimleri ve zulme uğramamak için tüm notlarını tersten yazdığı gerçeğini göz ardı etmeyelim.

edward bellamy

Geriye Bakmak, 1888'de Edward Bellamy tarafından yazılan, yirminci yüzyıldan önceki sosyal reform üzerine en etkili Amerikan kitaplarından biriydi. Bu şaheseri yılın perspektifinden yazdı. 2000 ve 1888'den yirmi birinci yüzyılın başına kadar ideal bir sosyal gelişme yolunu detaylandırma girişimiydi.

Bellamy, evde duvarlara gizlenmiş, ustalıkla yerleştirilmiş üç veya dört ses yükseltici içeren bir müzik odası tanımladı. Birinin yanında, çevrildiğinde istenen ses seviyesinde dört farklı müzik programından herhangi birini getirecek olan birkaç düğme bulunur. Bu hizmete abone olan her eve her gün, her saat mevcut olan programların bir listesi ulaştırılır. Tüm programlar günün yirmi dört saati boyunca sağlanır ve aynı zamanda bir kişinin bulunduğu yatak odalarına da gönderilir.

4 Robert Crookall, *Kozmik ve Mistik Deneyimlerin Yorumlanması* (Londra: James Clarke 8c Ş., 1969).

daha küçük hoparlör ve hatta kulaklık sağlanır. Bu bugün sıradan görünebilir, ancak 1888'de yazıldığını hatırlamalıyız!

Bellamy'nin tarifindeki evlerde elektrik ve merkezi ısıtma sistemi vardı. Restoranların ortak kullanımı olduğu gibi, günümüz çamaşırhanelerine eşdeğer olan kamu çamaşırhaneleri de tanımlandı. Restoranlar onun zamanında nispeten nadirdi.

Tüm dünyada kabul gören elektrikli çalar saatler ve kredi kartları da Bellamy'nin 2000 yılı tasvirinin bileşenleriydi. Yaptığı ilginç bir kehanet de hava kontrolüydü. Bu henüz gerçekleşmiş değil. Yirmi üçüncü yüzyılda havanın nihai olarak kullanılması ilk kitabımda tartışılıyor.[5]

Jules Verne

Bu on dokuzuncu yüzyıl Fransız romancısı, gelecek hakkında birkaç roman yazdı. 1865'te klasiği yazdı,*Dünya 'dan Ay' a,* burada Amerika'nın 1969 yılının Temmuz ayında Apollo 11 tarafından aya ilk uçuşuna paralel olan samimi ayrıntıları anlattı. Örneğin:

Jules Verne'in gemisinin ilk kaçış hızı saniyede 36.000 fit iken, Apollo 11'in üçüncü aşama hızı saniyede 35.533 fit idi.

Verne'in kapsülünü uzaya fırlatan devasa topa Columbiad, Apollo 11'e ise Columbia adı verildi. Her iki kapsül de, bazen aynı irtifada olmak üzere, ayın yörüngesinde birkaç kez döndü. Her iki ekip de fotoğraf çekti ve Verne kapsül ekibi, Apollo 11 ekibinin indiği Huzur Denizi'nin haritasını bile çıkardı.

Fırlatma siteleri neredeyse aynıydı. Verne, Florida'da Cape Kennedy'nin yaklaşık 140 mil batısında bir yer seçti. Verne'in hikayesinde, Texas onur için savaştı. Bugün Görev Kontrol Houston, Teksas'ta.

Verne'in kapsülü aya 97 saat 13 dakikada, Apollo'nun ise 103 saat 30 dakikada ulaştı. Verne'in gemisinde üç adam vardı: iki Amerikalı ve bir Fransız. Apollo 11'de ayrıca üç kişilik bir ekip vardı. Verne'in "uzay kapsülü" 15 fit yüksekliğinde ve 9 fit çapındaydı; Apollo komut modülü 10-1 / 2 fit yüksekliğinde ve 12 fit, 10 inç çapındaydı.

Her iki kapsül de Pasifik'e sıçradı ve her iki ekip de Amerikan Donanması gemileri tarafından alındı.

5 Bruce Goldberg, *Geçmiş Yaşamlar-Gelecek Hayatlar* (New York: Ballantine, 1988).

Titanik'in Batışı

Morgan Robertson, 1898'de başlıklı bir roman yazdı. *Amaçsızlık,* sözde batmaz bir okyanus gemisi ilk yolculuğunda bir buzdağına çarparak battı ve iki kıtanın seçkin toplumunu ölüme götürdü.

On dört yıl sonra, 1912'de, benzer bir "batmaz" gemi İngiltere'den 3.000 yolcuyla yola çıktı. Robertson'ın gemisi gibi, 800 fit uzunluğunda ve 70.000 ton ağırlığındaydı, ancak çok az cankurtaran botu vardı. Robertson'ınki gibi gerçek tekne bir buzdağına çarptı ve binden fazla can kaybıyla battı. Robertson teknesine isim vermişti *Titan.* Gerçek gemi, *Titanik.*

Edgar Cayce

En saygın ve en iyi bilinen Amerikalı medyum Edgar Cayce idi. Bu kendini adamış ve samimi ruh, yaşamının çoğunu, psişik yeteneklerini başkalarına yardım etmek için uygulamaya adadı. Cayce'in gelecekle ilgili vizyonları, bazı rahatsızlıkları olan ve Cayce'in hizmetlerini talep eden bir bireye yaptığı psişik okumalardan biri sırasında yapıldı.

Cayce bir kanepeye uzandı ve okumayı talep eden kişinin Akaşik kayıtlarına erişimini başlatmak için derin bir hipnotik transa girdi. Cayce 14.000'den fazla "okuma" veya danışma verdi. Bunların çoğu o zamanlar stenografik olarak kaydedilmişti ve bugün Virginia Beach'teki (ARE, Inc., RO. Box 656, Virginia Beach, VA 23451) ARE, Araştırma ve Aydınlanma Derneği'nin arşivlerinde tutuluyor. Ciddi öğrenci bunları inceleyebilir. Bunların yaklaşık yüzde altmışı, yaralı, hasta veya zihinsel rahatsızlığı olan kişiler için fiziksel teşhisler ve önerilen tedavilerdir. Kabaca yüzde yirmisi "yaşam okumaları", evlilik, sosyal ve ekonomik sorunlar hakkında tavsiye arayan kişilerin önceki yaşamlarına ilişkin raporlar. Kalan yüzde yirmi iş konularında okumaları içerir, zihinsel ve ruhsal temalar, rüya yorumları ve çeşitli diğer konular. İkincisine, doğrudan sorulara cevap olarak verilen bazı kehanet ifadeleri dahildir. Ancak Cayce'in tahminlerinin çoğu, kişisel sorunları hakkında yardım isteyen araştırmacılara öğütler sırasında geldi.

Amerikan medyumlarının en büyüğü olan Cayce, dünyanın herhangi bir yerindeki bir bireyin Akaşik kayıtlarını anında ayarlayabilirdi. Daha sonra, o kişinin rahatsız olabileceği hastalığı veya rahatsızlığı doğru bir şekilde teşhis etmeye devam etti.

Şaşırtıcı bir şekilde, Cayce'nin fiziksel sorunlarla ilgili yaptığı 7.000'den fazla okumanın hiçbirinde yanlış teşhise dair bir kayıt yok! Cayce'in bilgisayar benzeri okumaları, az resmi eğitim almış bir adamdan beklenmeyen bir sonuçtu. Tedavi önerileri, psikosomatik tıbbın keşfinden, iyi huylu ve kötü huylu tümörler arasındaki farkın tanımlanmasından, kan naklinden ve diğer birçok tıbbi rejimden önce geldi. Cayce'nin terapi tasarımı tıbbın geleceğine bir bakışı temsil ediyor gibiydi - tam da Akasha'ya erişerek bekleyeceğimiz şey.

Cayce, 2000 yılına kadar dünya çapında birçok yıkıcı jeofiziksel değişiklik öngörmüş olsa da, burada bunlar üzerinde durmayacağım. Nostradamus ve İncil'in öngördüğü kasvet ve kıyametin hepimiz çok iyi farkındayız.

Geçmişin Akaşik kayıtları belirlenmiş ve değişmezdir, ancak gelecek, plan aşamasındayken her zaman değişime tabidir (son anda bile).

Çok sayıda insanı etkileyen kehanetler, yolda ve astral yolcunun gördüğü ölçüde nadiren gerçekleşir. Görünen o ki, yaklaşmakta olan olayın duyurusu, etkisini seyreltmeye hizmet ediyor. Bir bütün olarak bakıldığında, geleceği oluşturan fiziksel düzlemdeki kadın ve erkeklerin düşünceleridir. Gerçekliğimizi yaratabiliriz.

Akaşik Kayıtlara Erişim Egzersizi

Psişik yetenek, bazı insanlarda büyük bir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkıyor gibi görünse de, bu gelişme aslında geçmişte çok çalışma ve büyük bir azim ile birkaç yaşam boyunca kazanılmıştı. Siz de, psişik yeteneklerinizi geliştirmeye ve makul bir süre içinde tanınabilir sonuçlar elde etmeye hemen şimdi başlayabilirsiniz. Diğer beceriler gibi, ne yaptığınızı ne kadar iyi anlarsanız ve ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar yetkin olursunuz.

Daha önce de belirtildiği gibi, astral plandaki konumlarda olduğu gibi belirli olaylar sabittir ve değiştirilemez. Akaşik kayıtlarınıza veya bir başkasının Akaşa kayıtlarına (veya genel olarak evrenin Akaşasına) erişmek, bu olaylar hakkında doğru tahminlerin yapılmasını sağlayacaktır.

Diğerleri bu "taşa kazınmış" türe uymaz ve nihai tezahürlerinden önce birkaç kez değişebilir. Daha az ruhsal olarak gelişmiş

kişi, kehanetinizin doğruluğu o kadar büyük olur. Daha gelişmiş ruhları ve daha yüksek zekaya, ayrımcılığa ve özgünlüğe sahip olanları tahmin etmek çok daha zordur çünkü onlar kendi yerleşik kalıplarından tekrar tekrar çıkarlar. Bunlar, dünyanın kaderini değiştirme gücüne sahip olanlardır.

Akaşik kayıtlardan yararlanma deneyimi, genellikle daha temel seslerin eşlik ettiği görsel biçimde uyanık farkındalığınıza kendini sunar. Bazen tamamen işitsel olacaktır, sanki biri size yakın bir yerde durmuş, size neler olduğunu veya gelecekte olacakları söylüyormuş gibi olacaktır. Aldığınız bilgi aslında doğası gereği titreşimlidir, tıpkı bir manyetik bant üzerindeki izlenimler gibi. Gördüğünüz veya duyduğunuz görüntülerin tümü kendi zihninizdendir ve temas kurduğunuz Akaşik titreşimler tarafından harekete geçirilmiştir. Bu, bir dereceye kadar aynı olayın iki farklı kişi tarafından tahminindeki varyasyonları açıklar. Her biri aynı titreşimsel teması yapar ama bunu kendi görüntü deposundaki deneyimlere göre gerçekleştirir.

Akaşik Kayıtlar üzerinde Çizim Egzersizi

Bu eklenen arka planla aşağıdaki alıştırmayı deneyin:

1. Rahatlamak ve beyaz ışık koruması uygulamak için önceki kendi kendine hipnoz veya diğer egzersizlerden herhangi birini kullanın. Uzan veya rahat bir sandalyeye oturun ve rahatladığınızda dikkatinizi içe çevirin ve üçüncü göz bölgesine odaklayın. Altın beyazı bir parlaklıkla parladığını görün ve enerjiyle titreştiğini hissedin. Bunu yaptığınızda, çevrenizdeki odadaki seslerin, renklerin ve sıcaklığın farkına varmanız yavaş yavaş azalmalı ve bunu yaparken ince psişik hareketler daha belirgin hale gelecektir.

2. İlk başta, bu yalnızca iç ışığın veya parlak bir şekilde aydınlatılmış geometrik şekillerin veya düzenli bir tören alayı içinde kayan yıldızların veya muhtemelen anlamsız olacak başka bir görsel görünümün bir izlenimi olabilir. Veya ilk izleniminiz, daha önce açıkladığım gibi sağlam olabilir.

3. Zihninizi Akaşik kayıtların kendisine değil, ilk denemeleriniz için belirli bir tarihsel olaya odaklayın. Örneğin, önce Marie Curie'nin radyumu keşfetmesini veya 1776'da Bağımsızlık Bildirgesi'nin imzalanmasını incelemenizi öneririm.

4. Bir sonraki adımınız o tarihi olaya gitmek ve kendinize şunu sormak: "O öğleden sonra ne oldu?" Kendinizi doğru bir şekilde hazırladıysanız, kendinizi senaryo benzeri bir rüyaya sürüklenirken bulacaksınız.

   Gelişiminizin ilk aşamalarında, bu şekilde tanıyabileceğiniz, açıkça tanımlanmış temaslar elde edemezsiniz, bu yüzden onları beklemeyin. Rüyada otururken bilincinizin önünden geçen rüya benzeri diziyi kabul edin. Ne gözlemlediğinizi hatırlayın ve daha sonra mümkün olan en kısa sürede yazın.

5. Bu uygulama seansları sırasında uyanık bilinciniz ve Akasha arasındaki bu bağlantıyı "hissetmelisiniz". Bu başarıldığında ve geçmişten bir olayı ansiklopedide bir hesaba bakabileceğiniz kadar basit bir şekilde hatırlayabildiğinizde, bir sonraki adıma geçmeye hazırsınız demektir.
6. Bir sonraki adım, tarihi olayla ilgili okumalardan oluşan hazırlık aşamasını atlayarak önceki adımları tekrarlamaktır.

7. Ardından, yalnızca bir ansiklopedi özeti değil, o olay hakkında ayrıntılı olarak yazılmış özel kitaplarla verilerinizi kontrol edin.
8. Bu adımı başarıyla tamamladıktan sonra kendi geleceğinize geçin. Kısa bir aralıkla başlayın, örneğin bir haftadan bir aya kadar. Tüm gözlemlerinizi bir günlüğe kaydedin ve zaman zaman kehanetlerinizin doğruluğunu kontrol edin.
9. Kanıtlanmış bir geçmiş performansla, şimdiki yaşamınızda zamanda çok daha ileri gitmeye hazırsınız. Beş yıl, on yıl, elli yıl vb. deneyin.
10. Birkaç yüz yıl ileriye gidebilir ve gelecekteki yaşamları keşfedebilirsiniz.Kitaplarım *Geçmiş Yaşamlar-Gelecek Hayatlar (* 1988) ve *Ruh Şifası (*1996), otuz sekizinci yüzyıla kadar uzanan yaklaşık yirmi vakayı tanımlıyor!
11. Son olarak, genel Akasha'ya dokunun ve bilincinizin gelecekteki dünya olaylarına, icatlara, yaşam tarzı değişikliklerine vb. uyum sağlamasına izin verin.

Unutmayın, bu tekniklerin başarılı bir şekilde uygulanmasının anahtarı, uygun motivasyon, tutum ve uygulamadır. Beyniniz ve astral bedeniniz arasında çalışan bir bağlantı geliştirdikten sonra, Akasha ile bağlantı kurmak çok zor değildir. Ancak bunlar, bu dünyanın başlangıcından bu yana her olayı ve daha gelecek birçok olayı ayrıntılı olarak kapsadığından, ilk girişimlerinizin kafa karışıklığıyla sonuçlanacağı neredeyse kesin.

Örneğin, 75.000 yıl önceki, 150 yıl önceki, on yıl sonraki ve 500 yıl sonraki olaylardan çok hızlı bir şekilde veri alabilirsiniz. Bu genellikle gelişigüzel örtüşen ve ayırt edilemez bir karışıklık ile sonuçlanır. Zihninizi belirli hedeflerle yönlendirerek bu etkiyi önemli ölçüde azaltabilirsiniz.

Kendi hayatınızda büyük olasılıkla Akasha'dan istemeden veri aldınız. Genellikle gözlemlenen sahne veya olay, ne olduğu için tanınmaz ve eğer hatırlanırsa, hafızanın veya hayal gücünün bir hilesi olarak sınıflandırılır. Vizyon, algılayanın etkileneceği kadar net olduğunda bile, gelecekte ne zaman gerçekleşebileceğine dair genellikle hiçbir ipucu yoktur. Bu alıştırmanın bilinçli bir şekilde uygulanması, psişik yeteneklerinizi keskinleştirecek ve çok daha fazla doğruluk ve ruhsal güçlenme ile sonuçlanacaktır.

Astral Güçlendirme

Astral seyahatin birçok avantajından biri, yaşamınızın kapsamının genişletilmesidir. Bir kral, haremli bir şeyh, Florence Nightin fırtınası, Teddy Roosevelt vb. olabilirsiniz. Sosyoekonomik sınıfınız ne olursa olsun, uzayda ve zamanda seyahat edebilir, geçmişe veya geleceğe yolculuk yapabilirsiniz.

Yeni fikirler ve ilham kaynakları, zihninizi belirli belirli düşünce çizgileri boyunca uzun süreler boyunca konsantre ederek elde edilebilir. Bir iş sorununun çözümünü arayan yönetici, ilham almak isteyen besteci, daha derin ve heyecan verici bir konu arayan heykeltıraş veya ressam, hepsi bu hazneye dokunabilir ve orada kendi özel sorularına bir yanıt bulabilir. Her insan ruhunun kendi geleceği için yaptığı planların yanı sıra, insan ırkının rehberleri tarafından bizim refahımız ve daha fazla gelişmemiz için yapılmış çok daha büyük planlar da bu seviyede mevcuttur.

Manevi gelişim, sunduğum teknikleri kullanarak daha ulaşılabilir. Sadece arzularınız ve hayal gücünüz ile sınırlısınız.

zihin. Kazandığınız bilgi, karmik amacınızı anlamanıza yardımcı olacaktır. Astral yolculuk yaşlanmasını uyguladığınızda, gerçek evreni oluşturan her şeyin var olduğu diğer boyutlara ilişkin farkındalığınızı, bilginizi ve ustalığınızı önemli ölçüde genişleteceğinize şüphe yoktur.

Çözüm

Astranal yolculuk, evrenin doğası hakkında bize fiziksel düzlemin sunduğu her şeyden daha fazlasını öğretebilecek eşsiz bir deneyimdir. Bu kitapta sunulan tüm teknikler işe yarayacaktır.

Hepimiz benzersiz olduğumuz için bazı yöntemler sizin için diğerlerinden daha verimli ve etkili olacaktır. Zihinsel imgelemede zorluk çekiyorsanız, görselleştirme teknikleri sizin için çok zor olabilir. İyi bir rüya hatırlama, berrak rüya yaklaşımlarını destekler. Meditasyon yapmayı sevenleriniz, kendi kendine hipnoz egzersizlerini çabucak ödüllendirici bulacaktır.

Hangi tekniğin sizin için en uygun olacağını belirleyen kendi kişisel makyajınızdır. Elbette, denemekten çekinmeyin. Bu kitabın bir amacı da budur. Unutmayın, ruh yolculuğuna yönelik tutumunuz ve arzunuz, astral yolculukta başarılı olmak için herhangi bir teknikten çok daha önemlidir.

Pek çok insan ilk OBE'lerini hiç beklemedikleri bir anda aldılar. Bedeninizi terk etme yeteneğinize olan inancınız, amaçlı astral projeksiyon için kritik bir ön koşuldur.

Projektörlerin çoğu iki nedenden biri için bedenlerini terk eder: rehberlik isterler veya ihtiyaç duydukları anda başkalarına yardım etmek isterler. Bu motivasyonlar pratik, kişisel veya insani olabilir. Gerçekte hepsi ruhsal temellidir.

OBE'ler, aşırı gevşeme ve stres durumlarından kaynaklanır. Bazen basit bir ruh hali bu boyutsal yolculuğu getirebilir. Uykuya dalmak veya hayal kurmak, insanların spontan OBE'lerinin diğer yaygın yollarıdır.

Ruh yolculuğu için strese güvenmemeyi tercih ederim. ÖYD'leri ve bu psişik fenomene yatkın görünen, ölmeyen, zayıflamış insanları tartıştık. İyi sağlık (zihinsel, fiziksel ve duygusal) her zaman kontrollü astral yolculuk için tavsiyemdir. Bu aynı zamanda hepimiz ruhsal gelişimimizi nasıl kolaylaştırabiliriz.

Pek çok parapsikolog, bu kitap boyunca anlattığım çeşitli planların, sadece zihin tarafından yaratılan ve zihinde yer alan iç dünyalar olduğunu düşünüyor. tüm kalbimle katılmıyorum. Kişisel ve klinik deneyimim, bu varoluş planlarının fiziksel planımızla bir arada var olduğunu ve yalnızca beden dışındayken temasa geçilebileceğini göstermiştir.

Yunan filozof Posidonius'un iki bin yıl önce belirttiği gibi:

> *İnsan ruhları, uykuda veya esrime halinde bedenden çıktıklarında... bedene bağlı olduklarında göremedikleri şeyleri görürler.-geçmişi hatırlarlar, bugünü görürler ve geleceği şekillendirebilirler. Uyuyanın bedeni bir ölü gibidir, ama ruhu tüm gücüyle yaşamaya devam eder.*[1]

Fiziksel dünyamızın ne kadar bir yanılsama olduğunun bir kanıtı olarak, ünlü bir kuantum fiziği deneyini düşünün. Bir elektron bir ekrana ateşlendi ve aynı anda iki delikten geçti. Sanki iki farklı atom altı parçacıkmış gibi davranıyordu.

Bu elektron bazen dalga, bazen de parçacık gibi davrandı. Bu elektronun astral ikizi miydi? Kuantum fizikçileri, pozitif yüklü olması ve pozitron olarak adlandırılması dışında, negatif yüklü elektronla aynı olan bir parçacık keşfettiler.

1 Plutarkhos, *İlahi Adaletin Gecikmesi Üzerine,* AP Peabody, çev. (Boston: Little Brown & Co., 18851.

Pozitron zamanda ilerleyen bir elektron mu, yoksa tam tersi mi? Atom altı parçacıkların dünyası, farklı düzlemlerin paranormal dünyasına güçlü bir benzerlik gösterir. İşte bu yüzden astral bedenimiz o ortamda çok evindedir ve fiziksel plandan ayrılmak için bahaneler arar.

Tarih boyunca, ilkel kültürlerden teknolojik olarak gelişmiş toplumlara kadar her milletten insan, beden dışı yolculuk iddiasında bulunmuştur. Binlerce bağımsız, ancak benzer hesabımız olması, OBE'lerin gerçek deneyimler olduğuna dair güçlü kanıtlar sunar. Bu, özellikle uzaktan izleme, berrak rüya, NDE ve diğer OBE biçimleriyle ilgili bilimsel çalışmaların sonuçlarını hesaba kattığınızda önemlidir.

Astral seyahatlerin yüzde seksenden fazlası normal ve iyi durumda olan kişilere yapılır. Fiziksel bedeni terk etmek normal ve doğal bir fenomendir ve bir yanılsama veya patoloji belirtisi değildir. Yüksek Benliğimize ve ruh rehberlerimize erişerek mümkün olan ruhsal gelişim, kanıtlanmış bir gerçek haline geldi. Bunu her gün Los Angeles ofisimde hastalarımla yapıyorum.

Kelime *enerji* gizli olanın mükemmel bir şekilde gerçekleşmesini ifade eder. Bu Hindu kavramına karşılık gelir.*dharma,* burada her birimizin aydınlanmaya giden tek bir yolu var - bizim yolumuz. Tüm hastalarımı ustalaşmak için eğittiğim bir ilkenin teyidi: psişik güçlendirme.

Astral seyahatin bir avantajını belirtmem gerekirse, bu ölüm korkusunun ortadan kaldırılması olurdu. Bu psişik güçlendirme biçiminin fiziksel bedenin ötesine geçenler arasında yaygın olduğunu gösteren çeşitli araştırmacıların çalışmalarını sundum.

Pek çok kişi OBE'lerini dini inançlarını yeniden doğrulamak, hayatı anlamlı görmek ve başka türlü insanlıktan çıkaran bir dünyada kendilerine kişisel bir değer duygusu vermek için kullandı. OBE, bilinç durumumuzu derinden değiştirebilir ve gerçekliğin kendisinin doğasına bakmamıza izin verebilir.

Cehalet ve toplumsal beyin yıkama mağarasından, çeşitli planların uçlarına (eğer gerçekten biterse) yolculuğa çıkalım; daha önce kimsenin cesaret edemediği yerlere gitmek. Pek çok bilim insanının özelliği olan tuzağa düşmeyin. Astral projeksiyon, telepati, önsezi, basiret vb.

mevcut fiziksel dünya görüşünün Gerçekleşemeyecekleri için çoğu bilim adamı, bunların gerçekleştiğine dair kanıtları okumaya zahmet etmezler; ne de kuantum fiziğinin ilkelerine aşinadırlar. Kanıtları okumadıklarından, bu tür fenomenlerin imkansızlığına olan inançları pekiştirilir. Kişinin rahat inanç sistemini destekleyen bu tür döngüsel akıl yürütme, teknik olarak yanlış olmasının yanı sıra kişinin ruhsal gelişimini geciktirir.

Tarih boyunca insanın sihirli dileklere olan takıntısını hiç merak ettiniz mi? Gizem Okullarından Karanlık ve Orta Çağlara ve nihayet güncel düşünceye kadar, hepimiz dileklerin yerine getirilmesiyle ilgili hikayeler duyduk.

İster Alaaddin'in lambasından çıkan cinin üç dileği olsun, ister dileklerin yerine getirilmesi karşılığında birinin ruhunu Şeytan'a sattığı iç karartıcı hikayeler olsun, bu hikayeler boldur. Benim teorim, onların astral yolculuk anılarından kaynaklandığı yönünde.

Astral planda düşüncenizin kendisi anlık bir gerçeklik haline gelir. Lucid rüya ve diğer OBE teknikleri, bu kitapta belgelediğim gibi, binlerce yıldır bilinmektedir. Hepimizin arzu ettiği bu arzuların astral boyuttaki deneyimlerimizi temsil etmesi (olası değilse de) mümkün değil mi? Her düşüncenizin gerçekleştiği bir boyutta olsanız ve birden kendinizi bunun gerçekleşmediği fiziksel planda bulsaydınız şımarmaz mıydınız?

Ayrıca çocuk ve yetişkin olarak maruz kaldığımız çizgi roman kahramanlarını da bir düşünün. Uçabilen Süpermen, Flash'ın büyük hızlarda hareket etme yeteneği, Wonder Woman ve diğerleri. Bu karakterler astral planla ilişkilendirdiğimiz özellikleri göstermiyor mu?

Hastalarımın çoğu hayatlarını şunu ya da bunu yapmamış olmayı dileyerek yaşıyor. Bazıları, görmezden gelinen veya reddedilen bir eylemin veya seçeneğin yapılmasını ister. Bu kitapta sunulan teknikleri uygulayın ve dileklerinizi gerçeğe dönüştürün - bir "Yeryüzü Cenneti" biçimi.

Kendi kendine hipnoza her zaman çok inanmışımdır. Hastalarımın tümü, bu harika tekniği basit bir kaset kullanımıyla kullanmak üzere eğitilmiştir. Ofisimde, ilgileniyorsanız sipariş edebileceğiniz eksiksiz bir hipnoz kaseti var.

Aşağıdaki vaka özeti, hastalarımdan biri tarafından kendi süper bilinçli zihin musluğunu anlatan yazılmıştır:

O gece yatmadan önce Dr. Goldberg'in kendi kendine hipnoz kaseti "The Superbilinçli Zihin." Hipnozdayken yüksek rehberlerimden özel bir mesaj istedim. Ertesi gün yeni işimde ilk günümün nasıl olacağını göstermelerini istedim. O gece bana günümün nasıl geçeceğine dair bir vizyon verildi. Şöyle oldu: Yeni patronum Carlos, benimle lobide buluştu; ancak görüşmeye gittiğimde gördüğüm gibi değildi. Her neyse, birkaç dakika konuştuk ve patronu Al geldi ve bizimle konuşmaya başladı. Sonra Carlos bana etrafı gezdirmeye ve beni bazı insanlarla tanıştırmaya başladı. Çok uzağa gitmeyiz ve o çağırılır. Birkaç hanım görüyorum, orada da çalıştıklarına inanıyorum ama kendilerini tanıtmak için hiçbir inisiyatif almıyorlar. Kalkıp onlarla el sıkışırım ve onlara adımı söylerim. Carlos tekrar geri döndü ve bana bilgisayar sisteminin nasıl çalıştırılacağını göstermeye başladı. Rezervasyonlarla ilgili ayrıntılı talimatlarına bakıp dinlediğimi hatırlıyorum. Sonra ofisin oldukça karanlık olduğunu fark ettim. Burası karanlık olamaz diyorum kendi kendime, eskiden bodrumda olan diğer işimde değilim artık. Ayrıca pencerelerden dışarının aydınlık olduğunu görüyorum. Carlos'a neden karanlık olduğunu sordum ve ışıklar hakkında bir şeyler söyledi. sonra uyandım. Carlos'a neden karanlık olduğunu sordum ve ışıklar hakkında bir şeyler söyledi. sonra uyandım. Carlos'a neden karanlık olduğunu sordum ve ışıklar hakkında bir şeyler söyledi. sonra uyandım.

Gerçek günüm bana verilen vizyona çok benziyordu. İlk başta beni görmezden geliyormuş gibi görünen iki bayana kendimi tanıtmak için inisiyatif aldım. Carlos bilgisayar sistemini gözden geçirdi ve bana birkaç yazılım programının nasıl çalıştığını gösterdi. Öğleden sonra saat 03:00 sularında yaklaşık 10 dakika süren bir elektrik kesintisi yaşadık. Carlos, ışıkların yanmasını beklemekle ilgili bir şaka yaptı.

İkinci deneyim, bu durumda, uyku ile uyanma arasında gerçekleşti. Yatıyordum, uyanık olduğumu sanıyordum ama aynı zamanda uykuya benzer bir kalite hissi de vardı. Aniden, ama yavaşça, bir titreşim hissettim-bir şey titreştiğinde ve ona dokunduğunda olduğu gibi-titreşimleri ellerinizde hissedebilirsiniz. Duygu başımın tepesinden başladı ve vücudumun geri kalanına doğru ilerledi. Daha yüksek rehberlerim tarafından benimle iletişime geçildiğini düşünüyorum. sesler duymaya başladım. bir grup gibiydi

> *ilk başta, ama bir ses diğerlerinden daha belirgindi. Bu bir erkek enerjisiydi. Bana bir şeyler anlatmaya başladı ve aynı anda büyük ekranda animasyon film benzeri resimler gösterdi. Bunun olduğu sırada, temaları anladım; ancak uyandığımda, hayatımla ilgili olması dışında hiçbir şeyi hatırlayamıyordum.*

Bu ikinci deneyim sırasında OBE özelliklerini not edin. Bu eski hasta şimdi daha psişik hale geldi ve süper bilinçli zihin vuruşları ve astral seyahatin birleşimi yoluyla kendi kaderini özel olarak tasarlama konusunda adımlar attı.

Hastalarımdan biri olan Fran, en sevdiği teyzesinin ölümüne yaklaşık sekiz yıl yas tuttu. Benim beden dışı deneyim kasetimi posta yoluyla satın aldı ve merhum teyzesini astral olarak ziyaret etti. Teyzesi, Fran'a onun yasını tutmasını ve hayatına devam etmesini söyledi. Fran ile birkaç yıl sonra bir atölyede tanıştım ve bana teyzesinin tavsiyesini nazikçe yerine getirdiğini söyledi. Fran artık ölümden korkmuyor ve devam eden astral yolculuğunun bir sonucu olarak ruhsal olarak çok daha gelişmiş durumda.

Manevi gelişime bağlılığın bol bol ödüllendirileceği bir zamanda yaşıyoruz. Astral yolculuk bize yeni farkındalık seviyelerine ulaşma ve ruhumuzu mükemmelleştirme fırsatı verir. Benliği diğer boyutlarda olduğu gibi keşfetme yeteneği her zamankinden daha fazla mümkündür. Her zamankinden daha fazla insan ruhla seyahat etme ve alternatif ve olası gelecekleri keşfetme, yeni anlayış ve zaman kavramlarına geçme, bilinçaltını kontrol etme ve Yüksek Benliklerinin güçlerinden yararlanma yeteneğine sahip.

Sylvan Muldoon bunu en iyi şu sözlerle ifade etti:

> *Kendi adıma, ölümsüzlük üzerine bir kitap hiç yazılmamış olsaydı, "hayatta kalma" üzerine bir ders hiç söylenmemiş olsaydı, hiç bir seans görmemiş ya da bir ortamı ziyaret etmemiş olsaydım; Aslında, dünyada başka hiç kimse "ölümden sonra yaşam"dan şüphelenmeseydi, yine de örtük olarak ölümsüz olduğuma inanırdım.-çünkü astral bedenin projeksiyonunu deneyimledim.*[1]

1 Sylvan Muldoon, *Astral Projeksiyon Örneği (*Chicago: Aries Press, 1936).

Sözlük

Akaşik kayıtlar: Bir ruhun geçmiş, şimdiki ve gelecekteki yaşamlarının kaydı nedensel düzlemde saklanır. Ruh, herhangi bir düzlemde bu kayıtlardan faydalanabilir, ancak bunu yapmak, ruh ruh düzleminde bulunduğunda daha kolaydır.

Hepsi bu: Hepsinin en yüksek bilinci; ışık; kaynak; NS yaratıcı; Tanrı.

Alfa dalgaları: Bilinç ve bilinçaltı arasındaki sınırda beyin aktivitesi bilinçli; yaratıcı döngü; Saniyede 8-13 devir.

Değişen Bilinç Durumu (ASC): Alfayı tanımlayan bir terim hipnoz, meditasyon, gündüz rüyaları ve tüm beden dışı deneyimlerin özelliği olan beyin dalgası seviyesi.

melekler: Büyük zamanlarda insanlara yardım eden saf ruhun varlıkları stres. Birçoğu bu varlıkları Üstatlar ve Rehberler ile eşitler. Melekler, dünyadaki çoğu dinin bir bileşenidir.

Asklepoz: Astral düzlemde bir Bilgelik Tapınağı.

Astral beden: İnsanların astral planlarda seyahat etmek için kullandıkları form; fiziksel bedenin bir kopyası, ancak daha ince titreşimlerden yapılmıştır.

Astral rüyalar: Birçok insan astral seyahatlerine "rüyalar" der. onları gerçek deneyimler olarak kabul etmektense.

Astral varlık: Astral planlarda ikamet eden herhangi bir varlık veya yaratık ve sadece astral bir forma sahiptir.

astral sevgili Yakın bağları olan bir astral varlık ve bir Fiziksel kişi.

Astral uçaklar veya seviyeler: İç içe geçen ve hayatımızı yansıtan dünya fiziksel dünya, ancak çok daha yüksek bir titreşim düzeyinde çalışır.

Astral yolculuk: Astral bedeni olağan konumundan dışarı yansıtmak fiziksel beden ve bu formu astral düzlemde veya diğer fiziksel konumlarda hareket etmek için kullanmak.

aura: Fiziksel ve astral bedenlerin etrafındaki enerji alanı. biyoplazma bunun için başka bir terimdir.

Ba: Astral beden için eski Mısır terimi.

Bardo: Fiziksel ölüm ve yeniden doğuş arasındaki ara deneyimler, Batılılara göre. Doğu tanımı, bilincin altı geçici ve yanıltıcı durumundan herhangi birine atıfta bulunduğunu ima eder: uyanma, rüya görme, derin meditasyon, ölme, yaşamlar arasındaki gerçeklik ve yeniden doğuş.

Beta dalgaları: Problem çözme, normal bilinçli beyin aktivitesi durumu; Saniyede 14-30 devir.

Bilokasyon: Aynı anda iki yerde olmak; astral beden göründüğünde veya fiziksel beden başka bir yerde meşgulken bir yerde hissedilir.

Biyoplazma: Aura.

Bodhisatrva: Mükemmel bilgiye ulaşma yolunda olan ve hala mükemmel usta olmadan önce geçmesi gereken bir dizi doğum var.

Nedensel: İnsanın nedensel bedeni tohum beden olarak bilinir. nedensel düzlem astral düzlemin hemen üzerindedir. Anıların ve karmik kalıpların depolandığı yer. Geleceğin ya da geçmiş yaşamların okuyucusu bilgi için bu düzleme bakar ya da ona başka boyutlardan erişir.

Çakralar: Astral bedendeki yedi ana ışık merkezi.

Duruişiti: Fiziğin ötesinde ne olduğunu psişik olarak duyma yeteneği kal sesi.

Basiret: Normal görüşün ötesinde ne olduğunu psişik olarak görme yeteneği.

temizlik: Bilinçaltı zihni ve ruhu tanıtma tekniği bir bağlantının ortaya çıkması için Yüksek Benliğe (süperbilinçli zihne) Buna aynı zamanda süper bilinçli zihin dokunuşu ve Clear Light denir.

Bilinçli ölüm: arasındaki bağlantıyı sürdürme sürecidir.
ruhun, karmik döngünün kafa karıştırıcı güçlerinin müdahalesi olmadan ruh düzlemine varmasını sağlamak için fiziksel ölüm anında ruh ve Yüksek Benlik. Bu teknik, ruhun reenkarne olma ihtiyacından derhal kurtulmasıyla sonuçlanabilir.

Bilinçli zihin uygun: Aklımızın analitik, eleştirel ve sol beyni.
Ego savunma mekanizmalarımız bilincimizin bu bölümünü oluşturur.

Bilinçli Beden Dışı Deneyim (COBE): Farkındalık durumu
bilinçli olarak öldüğünde ruh tarafından sergilenir.

Bilinçli yeniden doğuş: Reenkarnasyon mekanizması ile karakterize edilen
ruhun, karmik döngünün kafa karıştırıcı güçlerini deneyimlemek zorunda kalmadan yeni doğmuş bir bebeğin vücuduna girmesi.

Kontrollü projeksiyon: Astral bedeni uzaklara yansıtmaya istekli olmak
fiziksel beden; komutla yapılır. Zorla projeksiyon da denir.

Delta dalgaları: Derin uykuda bulunan derin, yavaş beyin aktivitesi; 0,5-3,5 döngü
her saniye.

İblis: Alt astral düzlemden kötü doğaya sahip bir yaratık.

Diskarne: Fiziksel dünyada kapana kısılmış bir ruh, yani
fiziksel bedeni olmadan daha yüksek planlar. Bu kitapta "ruh" ve "varlık" ile eşanlamlı olarak kullanılmıştır.

ikiz: Astral ikili.

Toprağa bağlı: Bir ruh olarak fiziksel dünyada kalma koşulu
Bedenin ölümünden sonra, yüksek alemlere başarılı bir geçiş yapmadığı için. Ezoterik teoriye göre, dünyaya bağlı bir varlık aslında alt astral düzlemde kapana kısılır.

ektoplazma: İçindeki cinsel sıvılarla ilgili bir albümen maddesi
vücut ve belirli bezler tarafından salgılanır. Materyalizasyon seansları sırasında ve daha ince formda, aynı zamanda görünümler meydana geldiğinde ve ayrıca fiziksel nesneleri hareket ettirmek için ektoplazma oluşturulduğunda poltergeist fenomenlerinde bulunur.

Elektro-ensefalogram veya EEG: Azar azar kafaya takılan bir makine
Beyin dalgası aktivitesini kaydeden elektrotlar.

varlık: Bir kişinin ölümsüz özü. Bu konuda eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.
"ruh" ve "discarnate" ile kitap.

Duyu dışı algı (ESP): Gerçeklerin, olayların veya olayların bilgisi fiziksel bedenin beş duyusu dışındaki yollarla var olur.

Yüksek Benlik: Bu, süperbilinçli zihni tanımlayan başka bir terimdir veya ruhun mükemmel enerji bileşeni. Yüksek Benlik, Tanrı enerjisinin bir kalıntısıdır.

Hipnoz: Öneriye son derece duyarlı bir zihin durumu, zihinsel aktiviteyi yönlendirmek ve etkilemek ve OBE'leri teşvik etmek.

Hipnotik gerileme: Hatırlamayı sağlayan hipnotik bir teknik Hafızası bilinçaltında gömülü olan, mevcut veya önceki bir hayattan geçmiş bir deneyimin yeniden yaşanması ve yeniden yaşanması.

Hipnotik öneri: Bilinçaltındayken bilinçaltına sunulan fikir hipnotik durum.

Vücut kazandırmak: Fiziksel bedeni olan bir ruh.

indüksiyon: Hipnoz durumu yaratmak için bir süreç; genellikle sözlüdür derin gevşeme ve önerilere yanıt verme sağlayan teknik.

Sezgi: Mantıksal düşünme veya erişim olmadan bilgi edinme yeteneği.

Karma: Bireyin kendi iradesinin olmadığını belirten ahlaki neden-sonuç yasası mevcut varoluş durumu, ruhun geçmiş düşünceleri ve eylemleri tarafından belirlenir. Bunlar, sırayla, öğrenilecek gelecekteki dersleri etkiler.

Kirlian fotoğrafçılığı: Aura sur'u gösteren özel fotoğrafçılık insan vücudunu, hayvanları ve bitkileri yuvarlar.

Sol beyin: Beynin mantığı, dili ve matematiği kontrol eden tarafı ematik.

kurtuluş: Ruhun kendisini karmik döngüden kurtarma yeteneği veya doğum ve ölüm döngüsü. Aydınlanma da bu süreci anlatmak için kullanılır.

Karma Lordları: olarak işlev gören bu varlıklardan dört veya yedi tanesi vardır. kozmik yöneticiler, ruhun tüm eylemlerini ve deneyimlerini Akaşik kayıtlara kaydeder. olarak bilinen bu varlıklar,*Lipika,* sonra ruha karmik testler dağıtın.

Berrak rüya: Rüya sahibinin farkında olduğu bir rüya türü rüya durumunda olmak. Lucid rüya görenler genellikle rüyanın sonucunu yönlendirebilirler. Bu bir tür beden dışı deneyimdir.

Ustalar ve Rehberler: Bu mükemmel varlıklar uzun zamandan beri görevlerini tamamlamışlardır. karmik döngü ve inisiye olmuş ruhlara mükemmellik arayışlarında yardımcı olmak için alt beş planda kalmayı seçtiler. Bazıları bu varlıklara melek diyor.

Meditasyon: Konsantrasyon sağlamak için bedenin ve zihnin sessizleşmesi astral ile incelik; değiştirilmiş bir bilinç durumu oluşturmak için kullanılır.

Orta: Psişik olarak hassas ve iletişim kurabilen bir kişi ruhlarla ve tezahürler üretir.

Metafizik: Fizik alanının ötesinde olan (fiziksel deneyim rience); bazen okült olarak kabul edilir. Metafiziğin genel ilgi alanlarından bazıları reenkarnasyon, sahip olma, varoluş seviyeleri, auralar, ruh rehberleri, medyumluk, astral seyahat, astroloji vb.

Gizem Okulları: Eskilerin uyguladığı din, o sırada bilinçli ölüm ve astral yolculuk sanatında eğitildiler. Gizem Okulları, tarih boyunca Masonluk, Gül Haçlılar, Teosofi ve diğer uygulamalar şeklinde varlığını sürdürmüştür.

Ölüme Yakın Deneyim (NDE): sırasında bir tür beden dışı deneyim fiziksel olan, hayata geri dönmeden önce birkaç dakika ile birkaç dakika arasında ölür. Bu terim Dr. Raymond Moody tarafından icat edildi.

Nirvana: Budist cenneti.

Om: Genellikle medya olarak kullanılan zihinsel düzlemin ses sembolü mantra.

Osiris: Mısır tanrısı ve ölülerin yargıcı. O da onların sembolü diriliş. Osiris, insanlığın gelecekteki kaderinin hakemidir.*Mısır Ölüler Kitabı.*

Vücut Dışı Deneyim (OBE): Değişmiş bir bilinç durumu, bir ruh, fiziksel bedenden her ayrıldığında ortaya çıkar. Rüyalar, hipnoz, meditasyon, aşırı baskı zamanları ve ÖYD'ler bu olgunun örnekleridir.

Uçak konsepti: Evrenin iki ana bölüme ayrıldığı paradigması uçak türleri. Alttaki beş düzlem karmik döngüyü oluşturur. Altıncı veya ruh düzeyi, bir ruhun bir sonraki yaşamını seçtiği yerdir. Son olarak, 13. düzlemi temsil eden Tanrı ya da isimsiz düzlemle birlikte yedi yüksek düzlem vardır. Bir ruh, daha yüksek planlardan Tanrı'ya seyahat edebilmek için karmik döngüsünden kurtarılmalıdır.

Önsezi: Bir şeyin ondan önce olacağını bilmek.

Psişik: Algılananlar dışındaki algılara duyarlı olan bir kişi beş fiziksel duyu aracılığıyla.

Psişik merkezler: Çakralar.

psikometri: Keşfetmek için bir nesnenin titreşimlerini okumak sahibi ve/veya nesnenin geçmişi hakkında şeyler.

Reenkarnasyon: Ruhun tekrar tekrar fiziksel varlığa dönüşü varoluşlar.

Sağ beyin: Beynin sezgi, hayal gücü ve yaratıcılık.

Seans: Ruhsal iletişim veya gösteri için özel bir toplantı genellikle bir ortamın yönettiği psişik fenomenler.

ağlamak: Geçmişi veya geleceği görmek için.

Şaman: Genellikle "tıp adamı" veya "cadı doktoru" olarak bilinir. Bir Astral seyahat için eski teknikleri kullanan, kendisi ve topluluğunun üyeleri için esenlik ve şifa sağlayan kişi.

Gümüş kordon: Ruhu fiziksel olana bağlayan titreşimli bir enerji formu vücut. Fiziksel bedenden çıktığı zaman ruha bağlanan gümüş renkli bir kordon olarak durugörü ile algılanır.

Ruh: Vücudumuzu oluşturan elektromanyetik enerji (alfa beyin dalgası) çok varlık. Bu aynı zamanda bilinçaltı zihin olarak da adlandırılır ve önceki fiziksel beden öldüğünde yeni bir bedene dönüşen şeydir.

Ruh yolculuğu: OBE ve astral projeksiyona benzer olayları tanımlamak için kullanılır.

Ruh: Bir kişinin ölümsüz özü. Terim genellikle burada kullanılır "discarnate" ve "entity" ile dönüşümlü olarak kitap.

Ruh rehberleri: Seçilmiş ruh dünyasından son derece gelişmiş ruhlar yaşayan insanlara yardım etmek. Ayrıca, öbür dünyaya başarılı geçişler yapmış ve daha sonra zaman zaman yardım ve rehberlik vermek için geri dönen vefat etmiş sevdikleriniz de olabilirler. Genellikle melekler olarak anılırlar.

Spontan veya istemsiz projeksiyon: Kontrolsüz projeksiyon astral beden; genellikle bir kaza, ameliyat, doğum veya ölüme yakın deneyim sırasında.

Bilinçaltı zihin: Sağ beyin; yaratıcı, mantıksal olmayan tarafı akıl.

Alt döngüler: Bunlar ruhun bir parçası olarak öğrenmesi gereken daha küçük derslerdir. kendini mükemmelleştirmek için toplam karmik döngüsünün Grup karması, ruhun birkaç yaşam boyunca aynı ruh koleksiyonuyla reenkarne olduğu bir alt döngü sırasında sergilenir.

Süper bilinçli zihin: Bu, Yüksek Benlikle aynıdır.

Telekinezi: Bir cismin fiziksel olarak dokunmadan hareket ettirilmesi; bu zihnin ve astral bedenin gücüyle gerçekleştirilir.

Telepati: Düşüncelerin psişik iletimi ve alımı.

Tanatoloji: Psikiya tarafından kurulan ölüm ve ölme bilimi Trist Elizabeth Kubler-Ross.

Teta dalgaları: Beyin aktivitesinin uykulu hali; Saniyede 4-7 devir.

Üçüncü göz: Astral "göz"; merkezindeki kaş merkezi ile bağlantılı alın. Çok boyutlu gerçeklikleri veya maddeleri görmek bazen uykuda olan bir yetenektir.

Düşünce biçimleri: Kasıtlı ve kasıtsız olarak yaratılan astral formlar düşünceler veya güçlü duygular tarafından.

trans: Bilincin azaldığı uyku benzeri bir durum. Hafiften çok derine kadar değişebilir. Hipnotik veya hipnotik olmayan olabilir.

Trans ortamları: Bilincini kaybeden ve geçici olarak olan hassaslar ve iletişim kurmak veya iyileşmek isteyen ruhlar tarafından isteyerek ele geçirildi.

Bilinçsiz ölüm: Bir ruhun bir mahkumiyeti sürdürmekte başarısız olduğu süreç ölüm anında Yüksek Benliği ile bağlantı kurar ve şimdi karmik döngünün kafa karıştırıcı güçlerine maruz kalır. NDE'ler ayrıca bilinçsiz ölüm örnekleridir. Ruhların deneyimlediği çoğu geçiş biçimi maalesef bu türdendir.

Bilinçsiz yeniden doğuş: Bir ruhun yenidoğana girme süreci önceki yaşamında öldüğünde Yüksek Benliği ile bağlantısını sürdürememesi nedeniyle karmik döngünün yön değiştiren güçlerine maruz kalması. Toplumumuzun tarihi boyunca meydana gelen yeniden doğuşların büyük çoğunluğu bu türden olmuştur.

Titreşim: görünen hızlı bir salınım veya sallanmayı tanımlamak için kullanılır. fiziksel ol ama değil; Genellikle önemli bir meditasyon veya hipnoz döneminden sonra, değişen bilinç durumları sırasında hissedilen titreme.

Beyaz ışık: Kendini olumsuz karşılaşmalardan korumak için kullanılan bir araç bir veya daha fazla fiziksel olmayan varlık; bir tür görselleştirme; hayal gücünün yarattığı manevi bir kalkan.

bibliyografya

Ackerberg, John ve JohnWeldon. *Ruh Rehberleri Üzerine Gerçekler.* New York: Hasat Evi Yayıncılık, 1988.

Andrews, Ted. *Şifacının El Kitabı.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1993.

_____. *Ruh Rehberleriyle Nasıl Tanışılır ve Çalışılır.* Aziz Paul: Llewellyn Publi katyonlar, 1992.

Baird, AT *ACasebook for Survival.* Londra: Psychic Press, 1948.

Bardens, Dennis. *Gizemli Dünyalar.* NewYork: Cowles Book Co., 1970.

Battersby, HF Prevost. *Adam Kendi Dışında.* Londra: Rider and Co., 1940.

Baxter, Richard. *Ruhlar Dünyasının Kesinliği.* Londra: Joseph Smith, 1834.

Bayless, Raymond. *Ölümün Öteki Yüzü.* New Hyde Park, New York: Üniversite Kitapları, 1971.

Besant, Annie ve C.W. kurşun çırpıcı,*Düşünce-Formları.* Adyar, Madras, Hindistan: Teosofi Yayınevi, 1978.

Siyah, David. *Ekstacy: Beden Dışı Deneyimler.* NewYork: Bobbs-Mer- rıhtım, 1975.

Bozzano, Ernesto. *İnsan Hayatındaki Discarnate Etkileri.* Londra: John N. Watkins, 1938.

Brennan, JH *Astral Projeksiyon Çalışma Kitabı: Vücut Dışında Nasıl Elde Edilir Deneyimler.* NewYork: Sterling Publishing Co., Inc., 1990.

Budge, EAW *Mısır Ölüler Kitabı.* NewYork: Dover, 1967.

Burr, Harold. *Ölümsüzlük Planı.* Londra: Neville Spearman, 1972. Carrington, Hereward. *Görünmez Dünya.* NewYork: Beechhurst Press, 1946.

_____. *Modern Psişik Olaylar.* NewYork: Amerikan Üniversiteleri Publinging Co., 1920.

Chevreuil, L. *Ruh Dünyasının Kanıtları.* NewYork: EP Dutton & Co., 1920.

Conway, DJ *Kusursuz Aşk: Astral Düzlemde Yakınlığı Bulun.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınlar, 1996.

Cornillier, Pierre-Emile. *Ruhun Hayatta Kalması.* Londra: Kegan Paul, Trench, Trubner&Co., 1921.

Crookall, Robert. *Astral Projeksiyonun Vaka Kitabı.* NewHyde Park, NY: Üniversite Kitaplar, 1972.

_____. *Uyku sırasında.* Londra: Teosofi Yayınevi, 1964.

_____. *Kozmik ve Mistik Deneyimlerin Yorumlanması.* Londra: James Clarke & Co., 1969.

_____. *Ölümsüzlüğün imaları.* Londra: James Clarke & Co., 1965.

_____. *Beden Dışı Deneyimlerin Jung-Jaffe Görüşü.* Dünya Bursu Basın, 1970.

_____. *Astral Projeksiyon Mekanizmaları.*Moradabad, Hindistan: Darshana Inter Ulusal, 1968.

_____. *Daha Fazla Astral Projeksiyon.* Londra: Aquarian Press, 1964.

_____. *Sonraki Dünya-ve Sonraki.* Londra: Teosofi Yayıncılık Ev, 1966.

_____. *Beden Dışı Deneyimler: Dördüncü Bir Analiz.* New Hyde Park, NY: Üniversite Kitapları, 1970.

_____. *Astral Projeksiyon Çalışması ve Uygulaması.* Londra: Aquarian Press, 1961.

_____. *Yüce Macera.* Londra: James Clarke & Co., 1961.

_____. *Astral Projeksiyon Teknikleri.* Londra: Aquarian Press, 1964.

Dallet, Janet. "Rüya işlevi teorileri."*Psikolojik Bülten,* 1973, 6: 408-16.

David Neel, A. *Tibet'te Büyü ve Gizem.* NewYork: Claude Kendall, 1932.

Devereaux, Paul. *Dünya Belleği.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1992.

Ducasse, CJ *Ölümden Sonra Hayata İnanç.* Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1961.

Eliade, Mircea. *Şamanizm, Arkaik Ecstasy Teknikleri.* NewYork: Pantheon Kitapları, 1963.

Evans-Wentz, WY *Tibet Ölüler Kitabı.* NewYork: CausewayBooks, 1973.

Fodor, Nandor. *İki dünya arasında.* Englewood Cliffs, NJ: Parker Yayıncılık AŞ., 1964.

_____. *Psişik Bilim Ansiklopedisi.* Detroit: Gale Araştırma Grubu, 1978

Tilki, *Oliver. Astral Projeksiyon.*Londra: UniversityBooks, 1962.

_____. "Epifiz kapısı - bir araştırma kaydı"*Gizli İnceleme,* Nisan, 1920, Cilt 31, No. 4.

Garfield, P. *Ecstasy'ye giden yol.* NewYork: Holt, Rinehart & Winston, 1979.

_____. *Yaratıcı Rüya.* NewYork: RandomHouse, 1974.

Garrett, Eileen. *Supernormal'deki Maceralar.* NewYork: Yaratıcı Çağ Basın, 1949.

_____. Ed.*Beş Duyunun Ötesinde.* Philadelphia: JB Lippencott Co., 1957.

Glaskin, GM *Aklın Pencereleri: Christos Deneyimi.* Londra: Vahşi-ahşap, 1974.

Goldberg, Bruce. *Yeni Çağ Hipnoz,.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1998.

_____. *Barışçıl Geçiş: Bilinçli Ölme Sanatı ve Özgürlüğün Kurtuluşu Ruh.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1997.

_____. *Ruh Şifası.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1996.

_____. *Grace Arayışı: Cinayet ve Reenkarnasyonun Gerçek Hikayesi.* NS. Paul: Llewellyn Yayınları, 1997.

_____. *Geçmiş Yaşamlar-Gelecek Hayatlar.* NewYork: Ballantine Kitapları, 1988.

_____. "Değişmiş hallerin kullanımı yoluyla yaşlanma sürecini yavaşlatmak bilinç: tıbbi literatürün gözden geçirilmesi." *Psikoloji-İnsan Davranışı Dergisi,* 1995, 32(2): 19-22.

_____. "Geçmiş yaşam terapisinde gerileme ve ilerleme."*Ulusal Hyp Birliği notistler Bülten,* 1994, Ocak/Şubat, 1,10.

_____. "Kuantum fiziği ve onun geçmiş yaşam regresyonuna ve geleceğe uygulanması yaşam ilerlemesi hipnoterapisi." *Regresyon Terapisi Dergisi,* 1993, 7(1): 89-93.

_____. "Hipnoz yoluyla kanser tedavisi."*Psikoloji-Bir Dergisi İnsan davranışı,* 1985,3(4): 36-39.

_____. "Depresyon: geçmiş yaşam nedeni."*Ulusal Hipnozcular Birliği Bülteni,* 1993, Ekim/Kasım, 7,14.

_____. "Hipnother'da hipnotik gerileme ve ilerlemenin klinik kullanımı ap." *Psikoloji-İnsan Davranışı Dergisi,* 1990, 27 (1), 43—48.

_____. "Sorununuz geleceğinizden gelebilir: bir vaka çalışması."*Dergisi Regresyon Terapisi,* 1990,4(2): 21-29.

Gore, Belinda. *Kendinden Geçmiş Vücut Duruşları: Alternatif Bir Gerçeklik Çalışma Kitabı.* Santa Fe: Ayı ve A.Ş., 1995.

Yeşil, Celia. *Beden Dışı Deneyimler.* Oxford, İngiltere: Psy Enstitüsü Kofizik Araştırma, 1968.

Sera, Herbert B. *Psişik Bilgi Kitabı.* New York: Taplinger Yayıncılık A.Ş., 1973.

_____. *Hayaletlerin Savunmasında.* NewYork: Simon ve Schuster, 1970.

Gurney, Edmund, FWH Myers ve Frank Podmore. *Yaşayan Hayaletler.* Londra: Trubner and Co., 1886.

Salon, Prescott. "Bayan Minnie E. keler" *Amerikan Psişik Araştırmalar Derneği Dergisi,* 1916, 10: 632-60, 679-708.

_____. "Astral Projeksiyonda Deneyler"*Amerikan Derneği Dergisi Psişik Araştırma,* 1918,12: 39-60.

Hartwell, John, Joseph Janis ve Blue Harary. "Fizyolojik bir çalışma OBE'lerle ilişkili değişkenler" başlıklı makale, Parapsikoloji Derneği'nin 1974 tarihli kongresi için hazırlanmıştır, Jamaika, NY.

Heim, A. "Absturz'den Notizen ober den tod durch Absturz. Jahrbuch des schewizerischen," *Alpkulüp,* 1892, 27: 327-337. tercüme,*Omega* 1972, 3: 45-52.

Hemingway, Ernest. *Silahlara Veda.* New York: Charles Scribner'ın Oğulları, 1929.

Hokkabazlık, William E. *İnsan Deneyiminde Ölümsüzlüğün Anlamı.* Yeni York: Harper ve Bros, 1957.

Honorton, C. "Psi ve içsel dikkat durumları", *Parapsikoloji El Kitabı,* ed. B. Wolman. NewYork: Van Nostrand, 1977.

Jaffe, Aniela. *Görünüşler ve Önsezi.* New Hyde Park, NY: Üniversite Kitaplar, 1963.

Johnson, R. *Tepelerde Gözcü.* Londra: Hodder & Stoughton, 1959. Kiesler,

E. "Gecenin görüntüleri" *Bilim (*1980), 80,1436-43. Kiibler-Ross, Elisabeth.

Ölüm ve Ölmek Üzerine. New York: Macmillan, 1969.

Kuthumi. *İnsan Aura Çalışmaları.* Colorado Springs: Zirve Deniz Feneri, 1975.

LaBerge, Stephen. *Berrak rüya.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1985.

LaMothe, John D. "Kontrollü Saldırı Davranışı—SSCB, ABD Savunması İstihbarat Teşkilatı (^Sınıflandırılmamış)," ABD Ordusu, Genel Cerrah Ofisi, Tıbbi İstihbarat Dairesi tarafından hazırlanmıştır. Washington DC, Temmuz 1972 (#CT-CS-01-169-72).

Larsen, Caroline. *Ruh Dünyasında Seyahatlerim.* Rutland, VT: Charles E. Tuttle Ş., 1927.

Leadbeater, Charles W. *Rüyalar: Ne Oldukları ve Nasıl Oluştukları.* boylam don: Teosofi Cemiyeti, 1903.

Lindberg, Charles. *Değerlerin Otobiyografisi.* New York: Harcourt Brace Yovanoviç, 1978.

Mişlove, J. *Bilincin Kökleri.* NewYork: RandomHouse, 1975.

Mitchell, Janet. "Vücut dışı görüş"*Psişik,* Nisan 1973.

Monahan, Evelyn, TerryBakken ile birlikte. *Psişik Gücünüzü Çalıştırın.* Chicago: Nelson-Hall Co., 1973.

Monroe, Robert. *Beden Dışına Yolculuklar.* GardenCity, NY: Doubleday&Com pan, 1971.

Moody, Raymond. *Yaşamdan Sonra Yaşam.* NewYork: Bantam, 1975. Morrell, Ed. *Yirmi Beşinci Adam.* Montclair, NJ: New Era Publishing Co., 1924.

Morris, Robert. Paraphychologist'in 1973 kongresi için hazırlanan bildiri. ical Derneği, Durham, NC.

_____. "Psişik araştırma vakfında hayatta kalma araştırması,"*Bülten,* ASPR, Yaz 1973, Sayı 18.

Muldoon, Sylvan. *Astral Projeksiyon Örneği.* Chicago: Aries Press, 1936.

Muldoon, Sylvan ve Hereward Carrington. *Astral Proje Fenomeni tion.* Londra: Rider and Co., 1951.

Mumford, Jonn. *Bir Çakra ve Kundalini Çalışma Kitabı.* Aziz Paul: Llewellyn Publica ifadeler, 1994.

_____. *Magical TattwaCards: Kişisel Gelişim için Eksiksiz Bir Sistem.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1996.

Myers, FWH *İnsan Kişiliği ve Bedensel Ölümden Kurtulması.* Londra: Longmans, Yeşil, 1903.

Osis, K. ve E. Haraldsson. *Ölüm Saatinde.* NewYork: Avon, 1977.

Ostrom, Joseph. *Sen ve Auranız.* Northamptonshire, İngiltere: Kova bir Basın, 1987.

Owen, Robert Dale. *Başka Bir Dünyanın Sınırındaki Ayak Sesleri.* Philadelphia: JB Lippincott Co., 1860.

Palmer, John. "ESP ve beden dışı deneyimler: EEG korelasyonları"*Araştırma Parapsikoloji-1978.*Metuchen, NJ: Korkuluk Press, 1979.

Palmer, John ve R. Lieberman. "Psikolojik setin ESP üzerindeki etkisi ve beden dışı deneyimler." *Amerikan Psişik Araştırmalar Derneği Dergisi,* 1975, 69.193-213.

_____. "ESP ve beden dışı deneyimler: araştırmalarda daha ileri bir çalışma"*para-psikoloji-1975.* Metuchen, NJ: Korkuluk Press, 1976.

Palmer, John ve C. Vasser. "ESP ve beden dışı deneyimler: Bir keşif ders çalış" *Amerikan Psişik Araştırmalar Derneği Dergisi,* 1974, 68: 257-80.

Platon. *Phaedo.* Trans. R. Hackforth. Londra: Cambridge University Press, 1955.

_____. *Cumhuriyet.* Trans. Richard W. sterlin. NewYork: Norton, 1996.

Plutarkhos. *İlahi Adaletin Gecikmesi Üzerine.* Trans. Andrew P. Peabody. Boston: Küçük Brown & Co., 1885.

Powell, AE *Eterik Çift.* Wheaton: Teosofi Yayıncılık Ev, 1925.

_____. *Astral Beden.* Wheaton: Teosofi Yayınevi, 1927.

Ramacharaka, Y. *Yogi Felsefesinde On Dört Ders.* Chicago: Yoga Publi Katyon Derneği, 1903.

Yüzük, Kenneth. *Ölümde Yaşam.* NewYork: Quill, 1982.

Roberts, HC *Nostradamus'un Tam Kehanetleri.* Jericho, NY: Hayır tradamus, Inc., 1947.

Rogo, D. Scott, "Tibet Budist edebiyatında astral projeksiyon," *Uluslararası Parapsikoloji Dergisi,* Cilt 10, No. 3, Sonbahar 1968: 27-84.

_____, Ed. "Blue Harary ile Deneyler."*Bedenin Ötesinde Zihin.* New York: Penguen, 1978.

_____. *Bedenin Ötesinde Zihin.* NewYork: Penguen, 1978.

Roos, AM *Mucizelerin Olasılığı.* Londra: Faber ve Faber, 1930. Rossi, EL *Rüyalar ve Kişilik Gelişimi.* NewYork: Bergama, 1972.

Sabom, Michael. *Ölüm Anıları.* NewYork: Harper & Row, 1981. Schueler, Gerald ve Betty Schueler. *EgyptMagick: Işığın Bedenine Girin & Sihirli Evrende Seyahat Edin.* Aziz Paul: Llewellyn Yayınları, 1989.

Schwarz, Jack. *İnsan Enerji Sistemleri.* NewYork: Dutton, 1980.

Heykeltıraş, Frederick C. *Ruh Dünyasına Geziler.* Londra: GreaterWorld Dernek, 1961.

Sherrington, Sör Charles. *İnsan Doğasında.* Londra: Cambridge Üniversitesi Basın, 1940.

Shirley, Ralph. *İnsan Çiftinin Gizemi.* Londra: Rider and Co., 1938. Smith, Mark. *Yeni Bir Işıkta.* Bethesda, MD: Aurora Pub., 1995. Smith, Susy. *Beden Dışı Seyahatin Gizemi.* NewYork: Garrett-Helix, 1965.

_____. *Milyonlarca Kişi İçin Vücut Dışı Deneyimler.* Los Angeles: Sherbourne Basın, 1968.

Smit, P. *Büyük Piramit: Sırları ve Gizemleri Açığa Çıktı.* NewYork: Dell Yayıncılık, 1990.

Spraggett, Allen. *Açıklanamayan.* NewYork: NewAmerikan Kütüphanesi, 1967.

Stead,WT *Sınır bölgesi.* NewHyde Park, NY: UniversityBooks, 1970.

_____. *Gerçek Hayalet Hikayeleri.* Londra: Carlyle Press, 1897.

Swann, Ingo. *ToKiss EarthHoşçakal.* NewYork: Hawthorne, 1975.

Targ, R. ve Harold Puthoff. "Doğal Hedeflerin Uzaktan Görüntülenmesi." L. Oteri'de (Ed.)., *Kuantum Fiziği ve Parapsikoloji* (New York: Parapsikoloji Vakıfları, 1975.

Tart, Charles. "Beden dışı deneyimin ikinci bir psikofizyolojik çalışması yetenekli bir konuda bulunur" *Uluslararası Parapsikoloji Dergisi,* 1967, 9: 251-58.

On Barajı, Hans. *Reenkarnasyonu Keşfetmek.* Middlesex, İngiltere: Penguen Kitapları, 1990.

Twitchell, Paul. *Eckankar: Gizli Dünyaların Anahtarı.* SanDiego: AydınlatılmışYol Basın, 1969.

Tyler, E. *İlkel Kültür.* Londra: J.Murray, 1871. Tyrell, GNM

Görünüşler. Psişik Araştırmalar Derneği, 1953.

Wereide, Thorstein. "Norveç'in insanı iki katına çıkar" *Yarın,* Kış 1995, Cilt. 3, 2: 23-29.

Beyaz Adam, JHM *Mistik Hayat.* Londra: Faber ve Faber, 1961. Wills, Arthur

J. *Hayat, Şimdi ve Sonsuza Kadar.* Londra: Rider and Co., 1942.

Yogananda, Paramahansa. *Bir Yoganın Otobiyografisi.* Los Angeles: Kendini Gerçekleştirme Yayın Yayını, 1974.

Yram. *Pratik Astral Projeksiyon.* Londra: Rider andCo., 1935.

dizin

A

Gelişmiş vücut dışı deneyim, 160
Akaşik Kayıt, 47, 60, 63, 65, 67, 121.140.176-177.180.210, 215-216.221-223.233.236
AU Yani, 66.159, 175.233 Alfa dalgaları, 233
Değişen bilinç halleri (ASC), x,87,89,119,129, 133,136,183, 233, 240, 243
Amerikan Psişik Cemiyeti Araştırma, 196
Melekler, 19, 22,45, 52, 64,120-121, 142.233, 237-238
Askleposis, 62.179, 210, 214, 216.233
Astral beden, 6,10,12-19, 21-23, 35, 38-40, 42-43, 63,94, 96, 99,104, 109,112-113, 115-117,123-124, 140,144,148,150, 153-155, 161, 170.172-173.176,196-201.208, 213-215.225.229.232-235, 238-239, 246
Astral rüyalar, 233
Astral Işık, 60, 216
Astral düzlem, 5, 7, 9,19-20, 22-23, 38, 46,49, 52, 54, 56, 59-60, 62-63, 66-67, 69, 85, 93-96, 99,101, 104-106,108-109,126,130, 144-145,147,149,169,171, 173-175.177.179-180.183.188, 190-191, 193.197.205-216.222, 230, 233-235, 242
Astral projeksiyon, aşamaları, 17
Astral seks, 149.169-171.173,175-178, 207
astral yolculuk tekniği, 5,12,46, 51, 63, 70, 72-74, 76, 85-86, 88,93, 95-96,100,102-104,106,111-115, 132, 142.151.155,157.159.163, 165-167, 170-171.174-175.180, 191-192, 208-209, 213, 216-217, 227, 230, 234-236
Aura, 25-26, 31-37,41,47,49-51, 58, 60, 64, 70-71, 76-78, 80,116,139, 160, 176, 181-182, 184.187, 191-192.234.236.244-245
Aurik cisimler, 34, 37, 49

B

Ba, 213-214, 234
Pastırma, Roger, 218
Bardo, 19, 38, 62, 130, 207, 234
Bellow'un nefesi, 85
Beta dalgaları, 234
Bilokasyon, 42, 56, 63, 234
Bioplazma, 234
Blake, William, 121,144
Bodhisattva, 234

Işık Bedeni, 102, 104.246
Beyin dalgaları, 145-146.167

C

Carrington, Hereward, xi-xii, 241
Nedensel, 5,41, 60, 63,65, 67, 69, 95, 102.109.121.176, 216, 233-234
Cayce, Edward, 221-222
Çakralar, 25-26, 28-30, 37, 51, 68, 78-79.173-174.176.182.1911, 234, 238
Christos Experience, 243 Clairaudience, 28-30, 52.166, 217, 234 Clairvoyance, 2, 4, 29-30, 52, 62, 99, 104, 114.143.166-167, 199.202, 215.229.234
Temizleme, 17, 50, 131-132,136, 175, 187.234
Bilinçli ölme, 7, 65,119,129-137, 140-142.235.237
Bilinçli zihin uygun, 131, 235
Bilinçli beden dışı deneyim, ix-x, 30,129,134,136-137,139, 235
Bilinç genişlemesi, 157.159
Tefekkür, 110-113.210.215
Kontrollü yansıtma, 235
Crookall, Robert, 5, 13, 21, 38, 74, 200-201.219.242

NS

Delta dalgaları, 235
Şeytani varlıklar, 58, 62 Discarnate, 21,45, 50,104,166,197, 235.238.241
Astral düzleme açılan kapılar, 99, 104-105
Görsel ikiz, 38, 235

E

Dünyaya bağlı, 207, 235
Ecstasy, 2, 98, 148-149, 173, 228, 242-243
Ecstasy, durumu, 2, 98
Ektoplazma, 20, 35, 42-43, 56-57, 235
Ektoplazma saldırganı, 57
Mısır Ölüler Kitabı, 131.164, 237.241
Elektroensefalogram (EEG), 126, 146.198.235.245
Güçlendirme, daha yüksek çakralar bağlantısı, 78-79, 174
Varlık, 20, 46,49-50, 52, 54, 58, 60, 135, 172, 174-177, 233, 235, 238
Eterik düzlem, 64-65, 67 Duyu dışı algı (ESP), 4, 96, 136.143.199.215.236.245

F

Temel, 196.199, 206, 245
Fox, Oliver, 5,69, 145, 243

G

Goldberg, Bruce, 23, 98, 220, 231, 243
Yeşil, Celia, 15
Kılavuzlu görüntüler, 88,106-107

H

Salon, Prescott, 74
Harary, Keith (Mavi), 100,148, 199, 201.244.246
Şifa, 9, 23, 28, 36, 50-52, 54, 64, 91, 94,149,172,175,179-193, 206, 208.213.224.238.243
Hemingway, Ernest, 120,124
Daha yüksek uçaklar, 52,66, 70-71,130, 132, 135-136,138, 214, 216, 235, 237
Yüksek Benlik, 5,17,19,30-32,38,41, 45-48, 50-52, 57, 64-65, 67-68, 70-71, 76-77, 80-81, 83, 87-88, 108-109.119,126,129, 131-141, 143.145.158.160.166.181, 191, 207, 229, 232, 234-236, 239
Hipnogojik, 5, 87,152-153
Hipnoz, 85, 87, 90, 94, 98, 100, 110-111,135,149,155,193.196, 215-216, 230-231, 233, 236-237, 240, 243
Hipnotik gerileme, 236.243
Hipnotik telkin, 236

ben

Enkarne, 236
İndüksiyon, 151, 236
Sezgi, 12, 29, 32, 52.166-167, 174, 181.183.190.236.238

K

Ka.38,213
Karma, türleri, 6
Kirlian fotoğrafçılığı, 33, 236

L

LaBerge, Stephen, 144-151, 244
Lao-Tzu, 129
Sol beyin, 28,131,184, 235-236
Kurtuluş, 235-236
Lindbergh, Charles A., 6-7.244 Lords of Karma, 6, 64,67, 236 Alt astral düzlem, 19-20, 22, 56, 62, 66, 85, 94-95,109.179, 205, 207, 214.235
Lucid rüya, 143-151,153-155, 227, 229-230, 236, 244

m

Ustalar ve Kılavuzlar, xi, 8,17, 48, 50, 52,62, 64-65, 68-71, 77, 80,109, 116,135, 137-140,160, 233, 237
McDougall, Duncan, 195
Meditasyon, 16, 87, 89, 98, 110-111, 131, 137.142.185-186.193, 215-216.233-234.237.240
Orta, 4, 42, 60, 63, 74, 232, 237-238
Zihinsel beden, 38,41
Zihinsel düzlem, 9, 64, 67, 237
Merlin, 217
Metafizik, 66-67, 210, 237
Ayna tekniği, 93
Ölüm anı, 35,49, 130, 132-133,136-137.239
Monroe, Robert, 198,201,245
Moody, Raymond, 46,120,124-125, 237, 245
Morrel, Ed, 245
Muldoon, Sylvan, xi-xii, 5,13,195, 232, 245
Gizem Okulları, 19.45.129.230.237

n

Ölüme yakın deneyim (NDE), ix, 237
Neoplatonist, 215-216
Yeni Çağ Hipnoz, 90,94,100,243
Nirvana, 66,132.207,237
Nostradamus, Michel, 218-219, 222, 246

Ö

Osiris, 164.214.237
Osis, Karlis, 123,125,196-198,245
Beden dışı deneyim (OBE), ix-xi, 2,9,11,30,82,129,133-134, 136-137,139,160, 232, 235-237

P

Paralel evren, 10
Geçmiş Yaşamlar-Gelecek Hayatlar, 220, 224, 243
Barışçıl Geçiş, 94,127,137,142, 243

Düzlem kavramı, 61, 66-67, 237
Plato, 7, 245
Önsezi, 18.143.166-167.174, 200, 229, 238, 244
Tahmin, 166-167
Işık tarafından korunan,
87 Psişik saldırı, 87
Psişik merkezler, 97, 238 Psişik Araştırma, 197, 202 Psikometri, 166-167, 238 Puthoff, Harold, 114,199, 203

r

Reenkarnasyon, 40,67,131, 235, 237-238, 247
Uzaktan Görüntüleme, 2, 63,104,114-115, 144, 150.166.199-203, 209, 229
Sağ beyin, 28-29,131,183, 238-239
Ring, Kenneth, 32,116,120,125,139, 161.246

S

Sabom, Michael, 125, 246
Ağlamak, 167, 238
Seans, 42.197.232.238
Seriler, Ted, 42
Şaman, 163.166.238
Gümüş kordon, x, 1, 3,10,14,16, 22,41, 108.123.136.211.238
Smith, Susy, 36,43, 241, 246

Psişik Araştırmalar Derneği, 74.196, 199, 244-245, 247
Ruh, x, 2-3, 5-10, 12-13,15,17-19, 23-24, 26, 31-32, 35-36, 38, 40-41, 46,48-50, 52, 56, 59, 61-72, 77-78, 80-81, 84, 87-88, 92-96, 98-99, 102-103,109-110.119-121,127, 129-138,140- 143.149.157, 169, 172.193.195-196, 206-208, 212, 214, 221, 224-225, 227-228,230, 232-239, 242-243
Ruh İyileştirme, 9, 23, 36, 94,149,193, 208, 224, 243
Soul Plane, 5, 64-65, 67, 70-72, 95, 102-103,109,133-136,138,169, 206-207,214,233,235,237 Ruh Düzlem Yükselişi, 70
Ruh Yolculuğu, x, 2, 5, 7-9,12, 17, 59, 66, 68, 84, 87-88, 92,127,157, 196, 227-228, 232, 238
Ruh, 4-6,10,26, 31,45-47, 50, 52-55, 58, 80-81, 87-88, 92,102, 121,124,126,131,135-138,143, 166.169.175.178.196.207.211 229, 233, 235-238, 241-242, 244, 246
Ruh Rehberleri, 4-5,10,47, 52-54, 88, 92.135-136.138.143.169, 229, 237-238, 241
Spontan projeksiyon, 11, 83, 92, 228, 238
SRI, 8.114.199-203
Uykunun evreleri, 145-146
Stanford Araştırma Enstitüsü, 114.199
Bilinçaltı zihin, ix, 23, 31,46, 67, 131-134.152, 234, 236.238-239
Alt döngü, 48, 72.141.179, 239 Alt kişilikler, 48-51
Süper bilinçli zihin, 46-48, 51, 71-72, 76, 81,130-133,146, 206, 230-232, 234, 236, 239
Süper bilinçli zihin vuruşu, 46-47, 51, 72,76,81,132,230,234
Swann, Ingo, 246
Swedenbourg, Emanuel, 19131

T

Tart, Charles, 198, 246
Tattwa sembolü, 99,105
Telekinezi, 62.166-167, 239
Telepati, 29, 62, 66,126,135-137, 166-167, 229, 239
Bilgelik Tapınakları, 62, 214
Thanatology, 239
Teosofist, 19, 26
Teta dalgaları, 146, 239
Üçüncü göz, 3,29-30, 51,78-79,101, 105,112-113.183, 187,192, 223, 239
Otuz yedi derece tekniği, 163-166
Düşünce formu, 37, 39,43, 56-57
Tibet Ölüler Kitabı, 129-130, 132.242
Trans, 1, 42, 50, 82, 87-90, 92-93, 102.114-115.149.157-158, 160-162.217.221.239
Turvey, Vincent, 4-5

sen

Bilinçsiz ölüm, 119, 133-136,141, 239
Bilinçsiz yeniden doğuş, 133, 239
Upanishads, 60
Üst Astral Düzlem, 20, 22, 56, 62, 95, 109,126, 179

V

Verne, Jules, 220
Titreşim, 65,112,231,240 Görselleştirme, 29, 51, 75-76, 78, 86, 88, 94, 98-99,101-102,106,152-153, 157.159.171.174-175, 187-188, 193, 227, 240

W

Beyaz ışık, 3,10, 20,42,46-47, 49-50, 55-56, 59, 62, 70-71, 76-81, 96,105,110,115-117,120-121, 123,135-139,141, 157.159-160, 165.173-174.207.223.240